COSMOPOLITAN
MITURI URBANE
PREA MARE PENTRU PREZERVATIV?
Nu există!
Daaa!
7 POZIȚII care vă duc la ORGASM în sincron
VINOVATĂ DE SEX-APPEAL
Când aspectul fizic naște (pre)judecăți de valoare
Alina Eremia
DIN LALA BAND ÎN FRUNTEA NOII GENERAȚII DE VEDETE
#CosmoCarieră
Merită să renunți la studii pentru UN JOB?
TRANSgender
Fenomenul de tranziție spre o societate mai tolerantă
ALTĂ VIAȚĂ!
Experții răspund la întrebări existențiale (p. 82)
TOWN CAT LOOKING FOR COUNTRY CAT
APRILIE 2016 ★ 8,99 LEI
5 948364 179992 04
COSMOPOLITAN.RO
+ GADGETURI HI-TECH pentru extra-frumusețe

splend'or
pasiune pentru bijuterii

be in time
time for fashion

B&B
collection

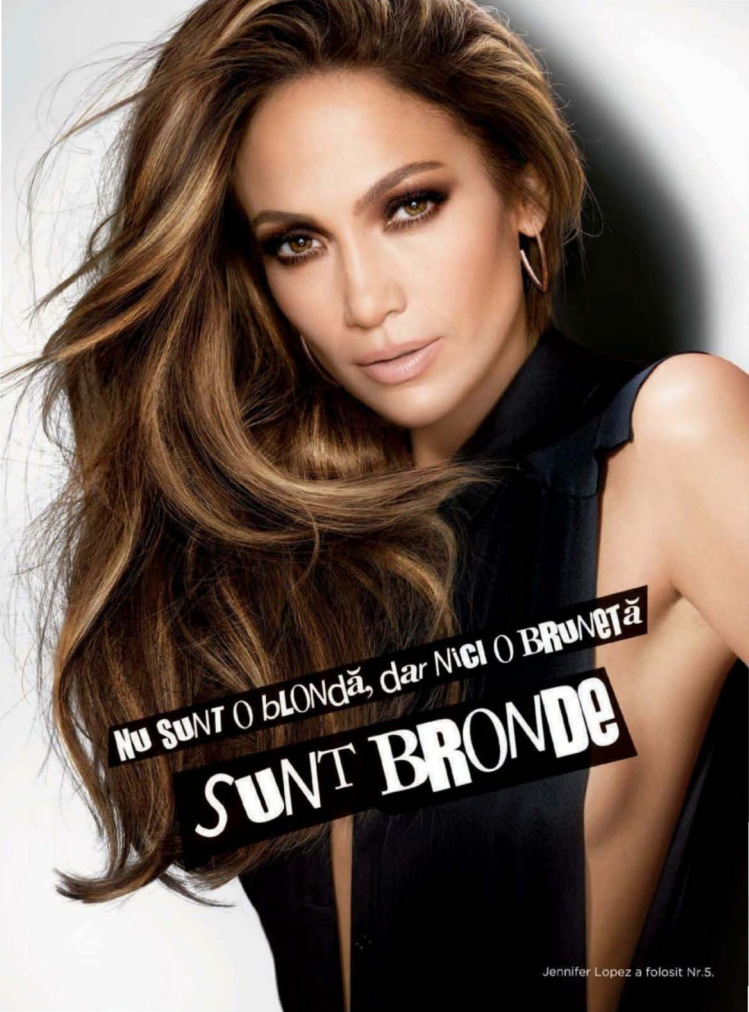
WWW.BB-SHOP.RO

ISSUE N9
FOSSIL
1954

FOLLOW US @FOSSIL #CALLINGALLGORGEOUS

MUSICIAN
OKAY KAYA

LA NUIT
Trésor
Apa de parfum
LANCÔME
PARIS


NU SUNT O bLONdă, dar NiCI O BRUNETă
SUNT BRONDe
Jennifer Lopez a folosit Nr.5.

MAI SEXI DECÂT O BLONDĂ
MAI PROVOCATOARE DECÂT O BRUNETĂ
ACESTA ESTE NOUL LOOK DE STAR AL SEZONULUI!

Préférence
GLAM BRONDE

NOUL KIT DE ȘUVIȚE GLAM BRONDE PENTRU ACASĂ

- UȘOR DE APLICAT, CU PERIA SPECIAL CREATĂ
- ȘUVIȚE ILUMINATOARE DINTR-O SINGURĂ MIȘCARE
- REFLEXE AURII SUBTILE SAU INTENSE
- AFLĂ CUM SĂ FOLOSEȘTI KIT-UL URMĂRIND TUTORIALUL PE www.preference.lorealparis.ro

NR.2 PENTRU PĂR BLOND ȘI ȘATEN, EFECT INTENS

NR.5 PENTRU PĂR ȘATEN NATURAL, EFECT NATURAL

SE APLICĂ PENTRU A OBȚINE ȘUVIȚE, NU O COLORARE COMPLETĂ.

L'ORÉAL
PARIS

Apa dură
lasă urme
pe pielea ta

Formulă completă
chiar şi pentru pielea sensibilă
CURĂŢĂ, HIDRATEAZĂ, CALMEAZĂ

• Tehnologia micelelor ce atrag impurităţile, machiajul, poluarea şi sebumul ca un magnet • Fără frecare • Eficienţă şi grijă într-un singur gest.

GARNIER

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

COSMOPOLITAN

GUSTAREA LUNII:

Ananas picant

Dacă vrei să-ți înculcești ziua, dar să punctezi și la capitolul gusturi intense, pudrează câteva felii de ananas (cel la cutie e perfect, dacă vrei o gustare rapidă și necomplicată!) cu un strop de chili.

REDACTOR-ȘEF:
DIANA COLCER

ART DIRECTOR: Cristina Ion
SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: Teodora Tircă
REDACTOR COORDONATOR: Roxana Dobrițâ
CONTRIBUTORS:
FASHION DIRECTOR: Amir Dobos
BEAUTY EDITOR: Ana-Maria Prunariu
REDACTORI: Alina Alman, Dana-Ruxandra Panghe, Anca Rusu, Anca Stăruială, Mike Scar, Vlad Tăusance, Ioana Verioti
CORECTURĂ: Luminița Georgescu
FOTO: Tibi Clenci, Victor Oancea, Manole Sava
CREDITE: Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Wallano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA SRL** Olympia Tower, Bd. Decebal nr. 25-29, etaj 3, sector 3, București, cod poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational

DIRECTOR GENERAL: Sandin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Seočeva
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Calcian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS
PRE-PRESS: Ovidiu Nuță
TIPOGRAFIE: Tipărit la Rodin Print, prin reprezentanții exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro**
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sciari** mariolina.sciari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com; **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Christina Bresler** Christina.Bresler@burda.com **ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Joannine Soeldner** joannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards **SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER:** Simon Horne **SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT:** Gautam Ranji **SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR:** Jeannette Chang **SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR:** Kim St. Clair Bodden **FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR:** Kristen Ingersoll **INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR:** Jacquelyn Gidgey **EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997):** Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: Maria José Grillo **Editor, Australia:** Bronwyn McCahon **Editor, Brazil:** Juliana De Mari **Editor, Britain:** Farrah Storr **Editor, Bulgaria:** Deliana Stamenova **Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Lu **Editor, Croatia:** Marijana Filipovic-Grcic **Editor, Cyprus:** Stalo Papanastasiou **Editor, Czech Republic:** Sabina Karasova **Editor, Estonia:** Kelly Kippel **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Sylvie Ovenou **Editor, Germany:** Anja Dekatlik **Editor, Greece:** Lydia Papaioannou **Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Lau Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sztarjin **Editor, India:** Nandini Bhatia **Editor, Indonesia:** Ira Bazuki **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan:** Aziza Yesmagambetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America Editor, Latvia:** Gunduga Bicevska **Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene **Editor Malaysia, Middle East:** Brooke Sever **Editor, Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marie de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sanaia Mauricio **Editor, Russia:** Polina Solihanova **Editor, Serbia:** Nasja Ivetjevic **Editor, Slovenia:** Monica Čampa Pavlič **Editor, South Africa:** Cathy Lund **Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Thailand:** Pimsiri Jaiya **Editor, Turkey:** Cisem Kotan **Editor, Ukraine:** Anna Rzadkova **Editor, USA:** Joanna Coles **Editor, Vietnam:** Nguyễn Thị Diệu Minh

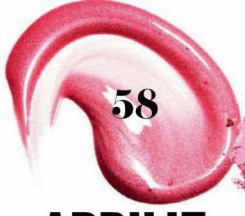
© Copyright THE HEARST CORPORATION

Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Prioritatea intelectuală se păstrează conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual. **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada ianuarie – martie 2015. Publicațiile ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2013 – februarie 2015.

FOTO: MARIO WITZINGER STUDIO D

NINA RICCI
NINA RICCI
L'EXTASE
Caresse de Roses
The new Eau de parfum Légère
Laetitia Casta
#LiberateYourFantasies
ninaricci.com/lextase



APRILIE 2016

Titluri pe copertă

70 Gadgeturi hi-tech pentru extra-frumusețe.
82 Altă viață! Experții răspund la întrebări existențiale.
88 #CosmoCarieră. Merită să renunți la studii pentru un job?
96 Vinovată de sex-appeal. Când aspectul fizic naște (prejudecăți de valoare.
98 TRANSgender. Fenomenul de tranzitie spre o societate mai tolerantă.
100 Mituri urbane. Prea mare pentru prezervativ? Nu există!
102 Daaa! 7 pozitii care vă duc la orgasm în sincron.
106 Alina Eremia. Din LaLa Band în fruntea noii generații de vedete.

Fotografiată de Tibi Clenci
Styling de Amir Dobos
Top din bumbac cu aplicații din paiete, Venera Arapu, magazin Molecule-ț; sort din bumbac și elastan, Elisabetta Franchi, magazin Icon; cercei din denimite, H&M Conscious Exclusive.

BUZZ

19 Justin Bieber e Mr. Aprilie.
20 20 de motive să-ți placă luna asta.
22 Brie Larson, feminista lunii.
24 Mădălina Dorobanțu, femeia din spatele Pas du Tout.
26 COSMO Guy: NicoTortorella.
28 London Fashion Week Diary.
30 Bellezze a Milano.
32 Paris travel story.

STYLE

37 Accesorii cu print floral.
38 Țandemuri cromatice.
46 La Conquista!
50 Forever in denim.
52 4 moduri de a purta bomber jacket.

BEAUTY

55 Sensual healing.
56 Beauty girl crush: Miranda Kerr.
58 Pictează-ți machiajul cu degetele.
60 Sindromul fetei-girafă.
62 Combinații olfactive care cuceresc.
64 Machiajul potrivit tunsorii tale.
66 Secretele exfolierii.
72 Shower power - frumusețe accesibilă.
74 Pensulele esențiale pentru trusa ta de machiaj.
75 Știri de frumusețe.
76 Știi totul despre pilulele contraceptive?
77 Body news. Pentru un corp frumos&sănătos.

#SELFIE

79 Get your happy on.
80 Înfruntă lumina reflectoarelor.
90 Relaxarea te stresează?

LOVE BITES

95 Super sex facts.
104 Manthropology. Incursiune în lumea bărbaților.

FEATURES

112 Rodeo Girl.
122 Zile însorite & machiaje fresh.

FREESTYLER

129 18 trucuri pentru un stil de viață mai sănătos.
134 Modern Lady.
136 Food crush - cheat day.
138 Maraton de seriale.
140 Culture club - cărți incitante.
141 Deco. Roz sau bleu?
144 COSMO quiz: Îți pasă prea mult de ce cred bărbații?
146 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

14 Editor's note.
16 Dragă COSMO.
142 Horoscop.
145 Adrese.

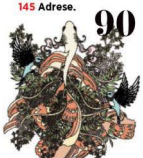


FOTO: TIBI CLENCI, IMAXTREE, PR

NOU

Multi-Active Day & Night creams

Pentru a obține și a menține o piele netedă și luminoasă.

La 30 de ani. Ești mereu activă!

(*De ce nu ar fi și pielea ta?*)

Gama Multi-Active luptă împotriva semnelor vârstei și este bogată în extract de dispacus capsulat, ce conține proprietăți antioxidante și revitalizează pielea. Gama Multi-Active este special concepută pentru rezultate spectaculoase bazându-se pe cunoștințele științei și ale naturii. Reduce apariția semnelor vârstei și a stresului, în timp ce revitalizează tenul. Deoarece produsele care îngrijesc pielea ta, ar trebui sa fie geniale și active la fel ca tine.
Este dovedit. Cu Clarins, viața este mai frumoasă.

Extractul de Dispacus
cu proprietăți antioxidante
și revitalizante.

Tu mai presus de orice.

CLARINS

În martie, am avut un invitat special: cea mai fashionistă pisicuță de pe Instagram: @pussinglam

3.576 likes! Atât a avut Elena Gheorghe la poza cu revista noastră de martie!

Îți spune că e „prea mare pentru prezervativ"? Află adevărul (p. 100)!

Brunch-ul de lansare a ediției noastre de martie a adunat vedete și bloggeri la Ritual Bistro.

Rătăciți în tranziție

Unul dintre cele mai interesante reportaje din această ediție (*O lume care se transformă*, p. 98) abordează subiectul delicat al mișcării transgender. Desigur, am văzut și eu filmul *Daneza* împreună cu prietenii mei care aparțin, o bună parte, comunității LGBT), și, evident, oricât de tare m-a emoționat povestea, tot nu aș putea înțelege cu adevărat prin ce trece o persoană prizonieră într-un corp „străin", așa cum nu știu nici ce simți atunci când ești gay. Însă scriu (și scriem) despre asta fiindcă ceea ce știu sigur este că, în esență, fenomenul de tranziție spre o altă identitate sexuală contribuie treptat la trecerea spre o mentalitate generală mai deschisă și spre o societate, în termeni universali, mai tolerantă. Și pentru că sper ca această schimbare profundă, începută acum mulți ani și ajunsă la apogeu în 2016, să fie ireversibilă și să se răsfrângă asupra multor alte aspecte ale vieții; să devină o barieră naturală împotriva prejudecăților de orice natură. De exemplu, tot acum, în ediția de aprilie, colega mea, Teodora Tîrcă, a scris un text (*Sexy-shaming: Societatea vrea să îți acoperi picioarele*, p. 96) despre cum, uneori, judecățile de valoare tradiționale ne fac, încă din copilărie, să ne simțim vinovate pentru propriul sex-appeal. O pereche de sâni mari ne determină să umblăm prin lume cocoșate și rușinate, niște buze mai voluptuoase devin un stigmat al promiscuității… Povestea asta (spre deosebire de cea de la care am pornit) o știu prea bine, fiindcă pare desprinsă din adolescența mea nouăzecistă. Sunt ferm convinsă că începutul meu de cifoză are mai mare legătură cu această formă nedreaptă de *sexy-shaming* decât cu anii petrecuți în fața calculatorului. Toți avem, din păcate, cel puțin câteva experiențe frustrante în viață, unele în care dai piept cu prejudecățile societății în care trăim. În unele cazuri, consecințele pot fi grave. Haideți să schimbăm asta. Merită!

Diana

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Nu pierde Ghidul nostru de Shopping! Îl găsești la pagina 29.

DOUGLAS.RO FACEBOOK/DOUGLAS ROMANIA INSTAGRAM/DOUGLASROMANIA

Descoperă oferta Estée Lauder în magazinele Douglas: la orice achiziție Estée Lauder în perioada 28 martie - 30 aprilie, primiți un voucher valoric de 40 lei, utilizabil la o viitoare achiziție de produse Estée Lauder în valoare de cel puțin 200 lei, până la 31 mai.

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, Unirea Shopping Center, Sun Plaza Mall, Promenada Mall, MegaMall. BAIA MARE: Gold Plaza. BRAȘOV: Coresi Shopping Resort. CLUJ: Polus Center. CONSTANȚA: City Park Mall. CRAIOVA: Electroputere Parc. IAȘI: Palas Mall. ORADEA: Lotus Center. PLOIEȘTI: Ploiești Shopping City; Afi Palace Ploiești. SIBIU: Promenada Mall. TÂRGU MUREȘ: Mureș Mall. TIMIȘOARA: Iulius Mall, Timișoara Shopping City (din 31 martie).

OFERTĂ EXCLUSIVĂ

Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

Drag Cosmo

Sfaturi pentru viitor

Cum să nu fiu fericită și entuziasmată, când din COSMO de martie am aflat că pot să lupt pentru cariera mea cu aceeași îndârjire cu care lupt pentru iubire, de la o femeie de succes precum Candace Bushnell?
I-am citit pe nerăsuflate sfaturile și am avut grijă să le asimilez și să le sedimentez în mintea mea, pentru a fi sigură că nu mă voi debarasa de ele și că le voi urma. Îți mulțumesc pentru zâmbetele și starea de bine pe care mi le-ai oferit prin acest articol interesant. – DENISA

Frumusețe pe pâine

Acum, la început de primăvară, m-ai surprins cât se poate de plăcut cu cele mai tari trucuri de frumusețe.
Cred că e unul dintre cele mai interesante și utile articole de beauty pe care le-am citit până acum – îmi va fi de mare folos! Acum știu întocmai ce am de făcut pentru a mă bucura de un look de invidiat, dar și cum să economisesc bani creându-mi propriile produse de înfrumusețare. COSMO s-a asigurat, din nou, că primăvara nu mă va găsi nepregătită! – IONELA

Happy spring

Numărul de martie al revistei a fost, fără doar și poate, vestitorul primăverii pentru mine.
L-am achiziționat într-o zi tristă și mohorâtă de sfârșit de februarie, dar chipul și starea de spirit mi s-au înseninat imediat ce am început să-l răsfoiesc. Jessica Alba arată spectaculos pe copertă! M-am lăsat cuprinsă în totalitate de frumusețea paginilor cu iz de primăvară, iar rubrica *30 de motive să-ți placă luna asta* mi-a dat avântul necesar pentru a face o grămadă de lucruri interesante. – CODRUȚA

Descoperind feminitatea

Articolul despre Jessica Alba mi-a captat cel mai mult atenția, în special partea „Asumă-ți feminitatea". Mereu am fost complexată de vestimentația mea, deoarece aleg să mă îmbrac comod, simplu, uneori chiar masculin. De asemenea, am o atitudine impulsivă, uneori un pic vulgară, ceea ce mă făcea să cred că nu voi fi niciodată cu adevărat feminină. Citind interviul cu Jessica am realizat că până și oamenii de succes se confruntă cu astfel de probleme. Am învățat că trebuie să am încredere în mine și că am nevoie de timp ca să mă descopăr. – ANCA

Succes versus Facebook

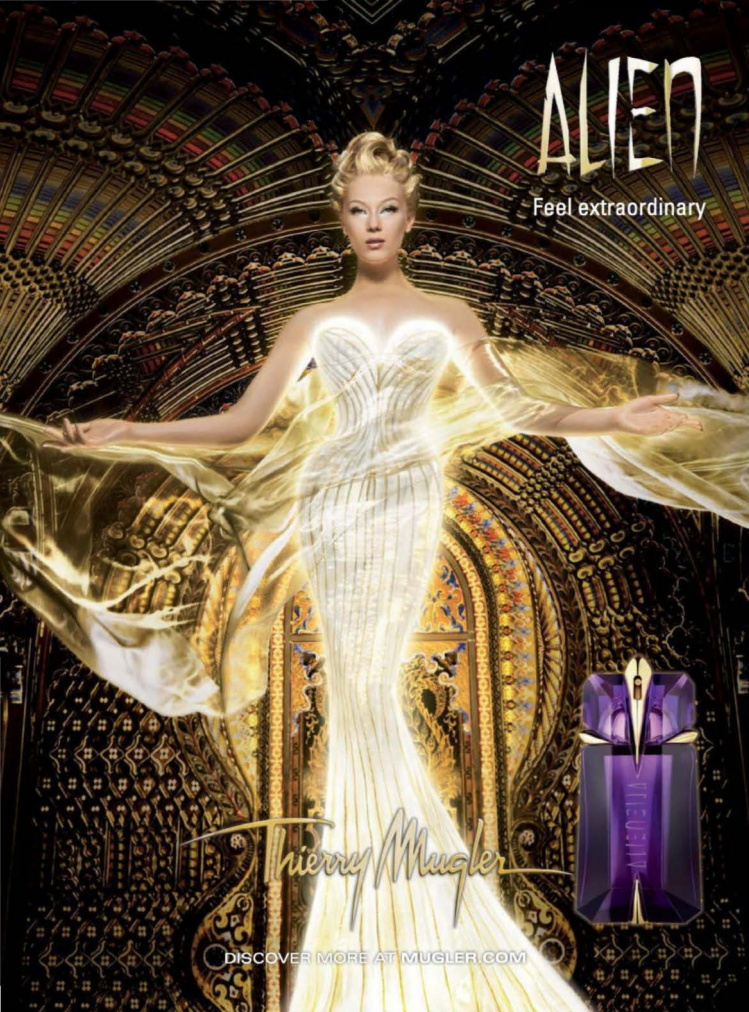
Mi s-a părut deosebit de interesant articolul *Poate un #selfie să te coste jobul?*. Sunt psiholog de profesie și activez în domeniul Resurselor Umane. Într-adevăr, pot să confirm importanța pe care o are viața virtuală a unui candidat în ochii potențialului său angajator. Pentru noi, cei care recrutăm, rețelele de socializare reprezintă o bună sursă de informație despre omul pe care îl intervievăm. Acestea fiind zise, consider că fiecare dintre noi, indiferent de domeniul în care profesăm, ar trebui să acordăm o mare importanță postărilor online. – CARMEN

PREMIU luna aprilie

Scrie-ne părerile tale despre numărul nostru de aprilie și te premiem cu un set de 3 produse Benefit, menite să-ți pună în evidență privirea: They're Real Push Up Liner, They're Real Mascara și fardul pentru pleoape Creaseless Cream Shadow. Folosește-le împreună pentru o privire de felină! Premiu oferit de Sephora.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenție: împreuile tale despre COSMO aprilie ar putea fi publicate în ediția de mai dacă ajung la noi până la data de 11 aprilie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.


ALIEN
Feel extraordinary
Thierry Mugler
ALIEN
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

Cristi Sterea

Robert Rațiu

Ioana Vulpescu

2016 AUTO, FASHION & STYLE

Întâlnirea dintre ultimele trenduri, mașini și stil a devenit tradiție pentru Beau Monde și revista Auto Moto și Sport. Anul acesta am dat întâlnire iubitorilor de mașini, modă și trenduri în Mega Mall. Timp de 11 zile cele mai noi modele de autoturisme au fost asortate celor mai șic tendințe ale sezonului de primăvară-vară 2016. Specialiștii în machiaj de la Sephora, care au oferit sesiuni gratuite de machiaj, precum și mașinile expuse la Auto, Fashion & Style 2016 au atras toate privirile clienților centrului comercial.

The BUZZ

MR. APRILIE

JUSTIN BIEBER

Pentru că a depășit de ceva vreme vârsta majoratului, putem, în sfârșit, să-i admirăm pectoralii, tatuajele și zâmbetul strengar fără să ne simțim prost în legătură cu asta.

APRILIE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

FOTO: BFAJASNEWS, GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Bianca Dobriță

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. ARTISTUL LUNII. Ilustrațiile Camillei Perkins reprezintă o explozie de culoare și elemente atent hiperbolizate. A colaborat cu BBC Good Food, Penguin, The Pitchfork Review, Humanitas și mulți alții. Noi am vrea tabloul ăsta în redacție, se poate?

2. RIHANNA & PANTOFII. Riri ne dă finanțele peste cap anunțând două colaborări majore: una cu Manolo Blahnik și una cu Puma. Dacă nu mai mâncăm nimic toată luna, poate ne permitem câte o pereche din fiecare.

3. NU MAI ȘTII CU CE SĂ TE ÎMBRACI LA SERVICIU? Aplicația Rent the Runway (disponibilă în iStore) include primăvara asta și o secțiune dedicată outfiturilor profesionale.

4. AI DRUM PRIN LONDRA VARA ASTA? Dacă da, mergi la galeria Whitechapel, unde o să vezi expoziția *Guerrila Girls*, care își propune să expună inegalitățile între sexe din lumea artei, culturii și politicii. #FemeiaLaPutere

5. J.LAW SE REINVENTEAZĂ. Dacă până nu demult miza mai degrabă pe lookul fetei simpatice, de gașcă, Jennifer Lawrence e acum diva glamouroasă care, practic, ne servește zilnic drept inspirație. Blondul platinat, bobul discret și smokey eye-ul elegant reprezintă trademarkul ei.

6. RENUNȚĂ LA POSETĂ și cară-ți necesarul zilnic într-un rucsac creativ. Nouă ne place cel propus de Marc Jacobs, pentru că-l pictat manual și ne aduce aminte de anii de școală.

7. PANTALONII CU TURUL LĂSAT. Probabil îți amintesc de Gwen Stefani la tinerețe, dar varianta propusă de Céline e mult mai sofisticată decât ai fi crezut.

8. MIZEAZĂ PE RETRO cu noua linie de make-up a Charlottei Olympia pentru M.A.C Cosmetics. Ce, noi nu putem fi Old Hollywood Glam?

9. ROBERT PATTINSON E NOUA IMAGINE DIOR. Intrase într-un con de umbră, dar cu campania asta, Robert ne recucerește atenția.

FOTO: INSTAGRAM, SPLASHNEWS, THINKSTOCK, REX FEATURES, IMAXTREE, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D, COURTESY OF PANDORA, PILLOWFORT, CHANEL, GLASSNOTE MUSIC, XL RECORDINGS, ATLANTIC RECORDS.
Text: Roxana Dobrin

10

PRETTY PANDORA. Sponsor oficial Coachella, Pandora vine cu opțiuni hip-pie chic în materie de bijuterii. Chiar dacă nu ai drum pe la faimosul festival de muzică, poți să porți cercei ăștia la SummerWell.

14. #THROWBACK-THURSDAY. Intră pe @katemossdaily când ai chef de un pic de inspirație anii nouăzeci. Pentru că, până la urmă, nimeni nu mai are stofă de supermodel așa cum a avut Queen Kate.

15. REÎMPROSPĂTEAZĂ-TI LOOKUL DE PRIMĂVARĂ cu noua linie de farduri Bobbi Brown Malibu Nudes.

- **16. UN ELICOPTER, VĂ ROG.** Cum ar fi să poți să pleci din club cu elicopterul, nu cu taxiul? Ar putea să se întâmple: Uber deja a lansat ideea în Dubai și în statul american Utah.
- **17. THE NEW ECCENTRICS.** Moda a promovat întotdeauna individualitatea, dar în sezonul de primăvară/vară 2016 parcă mai mult ca niciodată. Te încumeți să împrumuți din excentricitatea lui Dries Van Noten?
- **18. CUPIURI DISNEY.** Noul site de dating Mouse Mingle cuplează userii în funcție de melodiile lor preferate din desenele animate Disney. Scuze, dar cine știe pe dinafară versuri din desene merită să fie singur.

19

SĂRBĂTOREȘTE Ziua Internațională a Bătăilor cu Perne (pe 2 aprilie) cu un joc sexy cu partenerul. (pernă, Target, 70 lei)

20. STRĂLUCIRE DE ROUĂ? Se poate, cu noul Chanel Hydra Beauty Flash Balm. (225 lei)

11

AURORA

Albumul ei de debut, *All My Demons Greeting Me as a Friend*, dă dependență. Mai ales piesa *Runaway*.

DESPRE NUMELE ALBUMULUI: „Sună un pic dramatic, dar cred că e important să faci pace cu lucrurile mai puțin bune din viața ta – să le accepți așa cum sunt. Sunt multe povești în album și nu toate sunt ale mele. E foarte intunecat, dar cred că are și un pic de speranță."

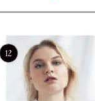
SHARING IS CARING: „Cred că muzica e necesară. Când ești la un concert, împărtășești atâtea momente cu ceilalți oameni din mulțime – sunteți acolo din același motiv, să ascultați un artist care vă place. E un lucru minunat. Sunt foarte mândră că fac parte din asta."

DESPRE FAPTUL CĂ O ARE PE KATY PERRY DREPT FAN: „A venit la unul dintre concertele mele anul trecut și a fost foarte de treabă, foarte normală. Nu purta machiaj sau perucă. A fost foarte drăguță atunci când a scris tweet-ul ăla despre mine – știa ce înseamnă asta pentru o fată simplă din Norgevia."

SENTIMENTE: „Sunt foarte emotivă. Sunt ca un ocean cu multe valuri și furtuni. Nu sunt genul care să tacă atunci când e nervoasă, genul care te face să te întrebi dacă e supărată sau nu. Sunt foarte sinceră."

FILMUL PREFERAT: „Îmi place *Titanic*. Dar întotdeauna opresc filmul imediat după scena cu palma ei în fereastra mașinii. Nu vreau să-l văd murind!

12



LAPSLEY. ***Long Way Home,*** primul album al talentatei britanice, aduce un pic cu Adele, dacă Adele s-ar apuca de electropop.

13

BIRDY. Melodiile de pe albumul cu numărul trei al lui Birdy, ***Beautiful Lies***, te inspiră fără să fie prea sentimentale.

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista lunii" pe cosmopolitan.ro/bunda.ro!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

BRIE LARSON

Câștigătoare a premiului Oscar pentru cea mai bună actriță în rol principal, Brie e noua noastră muză în materie de femei puternice, care marșează pe inteligență, în primul rând, pentru a ajunge acolo unde își doresc.

DACĂ ÎȚI SUNT FAMILIARE FILMELE ÎN CARE A JUCAT BRIE LARSON, probabil ai observat că e greu să găsești o legătură între rolurile interpretate de ea. A fost o adolescentă teribilă în *United States of Tara*, liderul problematic al unui centru de tratament în mult lăudatul *Short Term 12* și o femeie puternică, forțată să-și crească copilul în camera unde răpitorul ei o ține ostatică, în *Room* (rol pentru care a luat Oscarul). Brie face cu o atât de mare ușurință tranziția între genuri, roluri și personalități, încât atât în filme independente, de nișă, cât și în blockbustere, încât de multe ori ea este cea care își „crește" personajele, făcându-le mai importante decât erau inițial în scenariu. Asta s-a întâmplat cu rolul ei din *The Gambler* (unde a jucat alături de Mark Whalberg), despre care Rupert Wyatt, directorul de casting al filmului, a spus că, deși era superficial, Brie l-a îmbunătățit cu performanța ei.

Brie însăși a recunoscut că vrea să vadă mai multe personaje feminine dinamice în filme, iar dacă rolurile pe care le joacă nu sunt suficient de oferitante, ea însăși le sporește gradul de complexitate. Și același lucru s-a întâmplat și cu rolul ei din *Room*. „În carte, Ma este doar o esență, o stare. Atunci când am citit și scenariul, mi-am dat seama că lucrul ăsta mă ajuta. Neființd un personaj bine împământenit, aveam eu loc să-l cresc și să mă joc cu diferitele elemente ale situației ei. A trebuit să studiez mult, să învăț despre efectele abuzului sexual, ale privării prelungite de libertate, cât de mult rău îți face lipsa luminii – ce îți fac toate aceste lucruri atât fizic, dar mai ales emoțional", povestește ea.

Cât despre ce-și dorește de la filmele ei, Brie recunoaște că ar vrea să servească drept sursă de inspirație pentru tinerele femei. „De exemplu, sora mea. O să meargă în curând la facultate. E destul de bine conectată cu ceea ce se întâmplă în lume. Dar e o americancă albă, care se uită la filme tipic americănești. Mi-ar plăcea să intre în contact cu mai multe roluri complicate, să iasă din sfera clișeului, să nu se mai concentreze doar pe ce e la suprafață, să meargă mai departe, să vadă că există și alte rase, alte tipologii de oameni. Ea se uită la filme și zice: «Aha, deci așa arată lumea». Mă întreb uneori dacă nu le arătăm tinerilor doar niște imagini idilice, când poate ar trebui să le arătăm adevărul. Doar așa se vor dezvolta mental și emoțional", explică ea.

În ceea ce o privește, Brie face tot ceea ce trebuie pentru a ne oferi roluri feminine complexe, care ne pun pe gânduri. Și nu are de gând să se oprească prea curând.

ACCEPTĂ-TI UNICITATEA

„NU AM MERS LA LICEU – AM STUDIAT ACASĂ. NU MĂ INTERESAU PETRECERILE SAU ACTIVITĂȚILE TIPIC ADOLESCENTINE – VOIAM DOAR SĂ STAU ÎN CAMERA MEA, SĂ-MI PICTEZ PEREȚII ȘI SĂ CONSTRUIESC LUCRURI CIUDATE. FAPTUL CĂ MI S-A PERMIS SĂ FAC CEEA CE-MI DORESC, CĂ MAMA MEA M-A ÎNȚELES, COMPENSEAZĂ TOATĂ EXPERIENȚA DE LICEU PE CARE AM PIERDUT-O. AM AVUT OCAZIA SĂ FIU EU PÂNĂ ÎN MĂDUVA OASELOR. MI SE PARE GENIAL!"

FOTO: GETTY IMAGES, IMAGE FORUM. Text: Roxana Dobrică

UNICE LA FEL CA NOI

Evidențiază-ți personalitatea

PANDORA

Bijuterii care completează perfect fiecare ținută de primăvară.
Talismane din argint 925 de la 149 RON. Descoperă noua colecție pe pandora.net

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, Promenada, Plaza România (insulă) • **CONSTANȚA:** City Park Mall
CLUJ: Polus Center Cluj • **IAȘI:** Palas Mall • **PLOIEȘTI:** Afi Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIȘOARA:** Iulius Mall • **www.pandora.net**

CUM AM AJUNS...

DESIGNER

Mădălina Dorobanțu este designer-ul din spatele brandului Pas du Tout și cea responsabilă cu serile tematice din Gaia Boutique Club. Aș numi-o excentrică, dar până și cuvântul acesta mi se pare prea puțin pentru ea. Este creativă în tot ce face, de la viața profesională la cea profund personală.

Ți-ai dorit dintotdeauna să fii designer? Cum a fost întreg procesul de început?

La nivel inconștient, moda a făcut parte din viața mea încă din copilărie. Am realizat cu adevărat această afinitate abia după ce mi-am început primul meu business. Practic, după vârsta de 26 de ani. Am avut curajul să fac modă după vârsta de 30 de ani, când începi să îți conturezi cu adevărat personalitatea și să te definești mai bine ca om pe plan profesional.

Dacă te-ai putea întoarce în timp să o iei de la capăt, ce ai face diferit?

Dacă ar fi să privesc în urmă, singurul lucru pe care l-aș schimba ar fi să studiez design vestimentar și nu Dreptul, ceea ce am terminat.

Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un designer în România?

Cele mai mari provocări sunt lipsa PR-ului la nivel de competență internațională, lipsa unor furnizori de materiale deosebite, care să aibă și continuitate, mai ales în cazul în care ai nevoie de 351 de metri. Ah, și e o penurie incredibilă de oameni care să fie cu adevărat profesioniști când vine vorba de realizarea de tipare. Și avem o piață foarte restrânsă de desfacere a produselor super-premium făcute de designerii români.

Ce ai schimba în peisajul de modă românesc?

Aș schimba kitch-ul, pornografia omniprezentă, prostul gust, lipsa esteticii și a unui stil coherent, invazia de material ieftine, care se doresc a fi scumpe, lipsa creativității în crearea unui outfit.

Ce sfat i-ai da unui designer care se află la început de drum?

Să-și contureze un stil aparte, care să-i fie semnătură, să-și cunoască targetul și să creeze pentru el. And când își creează o colecție, să folosească mai puține materiale, dar mai valoroase, în loc să folosească materiale ieftine și multe asocieri aiuristice.

Care e cea mai mare calitate pe care ar trebui să o aibă un designer?

Creativitate. Felul în care interacționează și simte texturile. Atenție pentru tipare, linii și forme.

EDUCAȚIE

1991-1995 – Liceul Gheorghe Munteanu Murgoci din Brăila, secția matematică-fizică

1995-2000 - Universitatea București – Facultatea de Drept

CARIERA

2002-2006 – Owner Fashion Bar – franciză Fashion TV Paris

2006 – prezent – Owner Gaia Boutique Club

2012 – prezent – Owner & Head Designer Pas du Tout

Există o rețetă care să te ajute să-ți duci designul peste hotare?

E mult spus rețetă. Totul se află la cheremul hazardului și a multor circumstanțe care pot apărea de-a lungul vieții profesionale. Cred că e foarte greu să faci vestul să se îndrăgostească de creațiile tale.

Care sunt regulile de stil pe care nicio femeie nu ar trebui să le încalce?

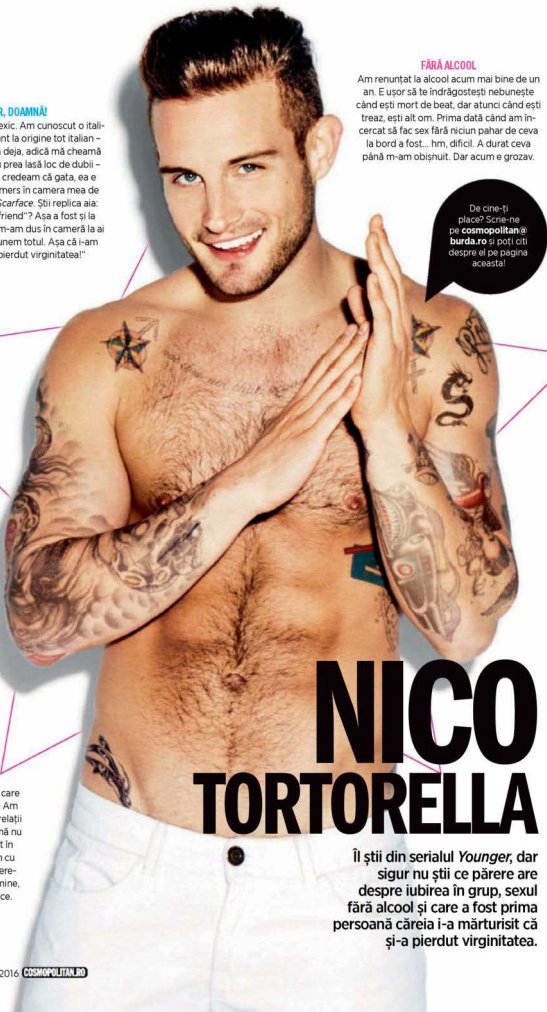
Există așa ceva? Să uite să fie feminină.

Care sunt piesele pe care ar trebui să le avem în garderobă primăvara aceasta?

Piesele cu volane și pliseuri, pantalonii evazați, vestele lungi, top-urile cu umerii goi.

FOTO: ARHIVĂ PERSONALĂ
Text: Roxana Dumitru

ART DIR. PAUL MARCIANO PH. PÜLMANNS © GUESS?, INC. 2016
GUESS
BUCUREȘTI CLUJ



SUNT TÂNĂR, DOAMNĂ!

Aveam 15 ani, eram în Mexic. Am cunoscut o italiancă din Bronx. Și eu sunt la origine tot italian – probabil ți-ai dat seama deja, adică mă cheamă Nico Luigi Tortorella, nu prea lasă loc de dubii – așa că îți poți imagina, credeam că gata, ea e iubirea vieții mele. Am mers în camera mea de hotel și ne-am uitat la *Scarface*. Știi replica aia: „Say hello to my little friend"? Așa a fost și la mine. După ce a plecat, m-am dus în cameră la ai mei. Eu și mama ne spunem totul. Așa că i-am zis: „Tocmai mi-am pierdut virginitatea!"

FĂRĂ ALCOOL

Am renunțat la alcool acum mai bine de un an. E ușor să te îndrăgostești nebunește când ești mort de beat, dar atunci când ești treaz, ești alt om. Prima dată când am încercat să fac sex fără niciun pahar de ceva la bord a fost... hm, dificil. A durat ceva până m-am obișnuit. Dar acum e grozav.

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

MOALE?!

Ni se întâmplă tuturor. Nu cred că există bărbat căruia să nu i se fi... înmuiat măcar o dată în viață. Ideea e să-i spui partenerei că nu e vina ei. Dar dacă se întâmplă de mai mult de două ori, trebuie să faci ceva. Ah, eu funcționez la cote maxime, în caz că se întreba cineva!

SEX ÎN TREI

Majoritatea femeilor cu care am fost erau bisexuale. Am fost de mai multe ori în relații poliamorice. Până la urmă nu au funcționat, dar sunt în continuare bun prieten cu ele. Poate că nu era „perechea" potrivită pentru mine, dar sunt deschis la orice.

NICO TORTORELLA

Îl știi din serialul *Younger*, dar sigur nu știi ce părere are despre iubirea în grup, sexul fără alcool și care a fost prima persoană căreia i-a mărturisit că și-a pierdut virginitatea.

FOTO: STEVEN TAYLOR. Text: Roxana Dobrin

BMW i ROMÂNIA DĂ VERDE LA CONDUS ELECTRIC FĂRĂ RESTRICȚII

ALEXANDRU ȘEREMET, Corporate Communication Manager, BMW Group

Am avut plăcerea de a testa modelul BMW i3, o soluție interesantă și competitivă în segmentul automobilelor de oraș, reprezentând, în același timp, un efort deosebit în dezvoltarea unor soluții cu un impact real minim asupra mediului înconjurător.

BMW i ROMÂNIA CONSTRUIEȘTE, pe experiența internațională 360° ELECTRIC, pachetul de servicii dedicat automobilelor electrice și plug-in. Este vorba despre un portofoliu de soluții menite să facă experiența cotidiană de condus electric mai simplă și mai accesibilă prin serviciii de încărcare, mobilitate extinsă cu automobil la schimb și pachete de finanțare inteligentă.

#1. ÎNCĂRCARE. În colaborare cu un partener cu experiență internațională, BMW i oferă clienților săi din România soluții pentru verificarea rețelei electrice casnice, precum și consultanță și instalare stații de încărcare casnice. Astfel, încărcarea de acasă se poate face simplu și în siguranță. Clientul poate opta dintr-o gamă foarte variată de opțiuni pentru încărcare, astfel:
BMW i WallBox Pure (814 Euro + TVA, fără costuri de instalare) este cea mai accesibilă stație dedicată încărcării automobilelor electrice și asigură o putere maximă de 3,6 kW pentru a alimenta bateria în aproximativ opt ore.
BMW i WallBox PRO (1.665 Euro + TVA) asigură o putere maximă de 7,4 kW pentru o încărcare în aproximativ patru ore. Stația este operată printr-un afișaj touchscreen color, cu diagonala de 7 toli (17,8 cm), care oferă control și monitorizare optimizate ale procesului de încărcare și permite utilizatorilor să-și aleagă setările personale.

#2. MOBILITATE. Pentru proprietarii de BMW i3 care au nevoie de un automobil în călătoriile de vacanță, se asigură acum servicii de închiriere automobile la prețuri preferențiale, dar și o ofertă personalizată în funcție de cerințele individuale ale fiecărui client. Costurile variază în funcție de durata închirierii și de numărul de zile, cu un pret de început de 55 Euro pe zi.

#3. FINANȚARE. BMW Financial Services oferă o gamă largă de soluții de finanțare pentru BMW i3. BMW Select, formula cu valoare reziduală de până la 51,6%, asigură o rată lunară cu 50% mai mică față de un serviciu de finanțare obișnuit. În plus, acest pachet asigură flexibilitate totală la finalul perioadei de finanțare: clientul poate preda mașina pentru a achiziționa una nouă, fără achitarea valorii reziduale.

AVANTAJELE BMW SELECT DACĂ EȘTI CLIENT:

- Plătești doar uzura pentru perioada contractuală;
- Ai valoare reziduală garantată, inclusiv pentru opționale;
- Costuri de finanțare transparente;
- Autoturismul beneficiază de garanție și revizii pe perioada contractuală;
- Beneficiul folosirii unui nou autoturism la fiecare 3 ani fără grija valorii de revânzare.

CHARLOTTE OLYMPIA

BURBERRY

J.W. ANDERSON

ALEXANDER MCQUEEN

London Diary

Reprezentând pentru a doua oară COSMOPOLITAN la o Săptămână a Modei, colaboratoarea noastră, **Hilda**, s-a întors de la **London Fashion Week AW16** cu multe impresii din culise.

VIN LA LONDRA DEJA DE NOUĂ ANI ȘI VIN CU DRAG. MULȚI MĂ ÎNTREABĂ DE CE VIN DOAR AICI, ȘI NU ALEG MILANO SAU PARIS. Vin la Londra pentru că, într-un fel, reprezintă a doua mea casă. Pentru că în atâția ani am reușit să îmi fac legături cu casele de PR și să și primesc invitații la show-uri importante, nu doar să stau pe la uși. Vin la Londra pentru că îmi place energia orașului și mai ales energia oamenilor de aici. Am avut postări și pe contul de Instagram al revistei, *@cosmopolitanromania*, și cu ocazia aceasta au venit la redacție multe întrebări din partea cititoarelor: „Dar de ce e Hilda acolo? Vreau și eu!"; „Data viitoare să mă trimiteți pe mine". Mă bucur, acum, că am ocazia să te lămuresc:

MAI ÎNTÂI, CUM INTRI LA PREZENTĂRI?

În primul rând, îți trebuie o acreditare oficială din partea British Fashion Council. Odată primită acea acreditare, trebuie să contactezi fiecare reprezentant de PR în parte, să îi scrii cine ești, ce faci și, mai ales, de unde vii. Aici este o problemă. Crede-mă, când scrie „Romania" pe tine, ai o problemă – am simțit-o pe pielea mea și o simt în continuare. În fine, după ce ai făcut toate acestea, aștepți să vină invitațiile. La show-urile mici (adică la acelea la care nu merge nimeni) s-ar putea să primești. Acelea sunt prezentările off-schedule. Adică se desfășoară în paralel cu programul principal. Acreditarea oficială însă nu te prea ajută să intri la show-uri. La Londra sunt câteva mari case de Public Relations care se ocupă de designeri, în vreme ce designerii mari, precum Burberry Prorsum, Vivienne Westwood sau Alexander McQueen au propriile lor departamente. Aceste agenții se ocupă de London Fashion Week cel puțin de când merg eu acolo, motiv pentru care m-au reținut, fiind cam singura „constantă" made in Romania care îi stresează în fiecare sezon.

Dacă n-ai noroc de invitații, poți să forțezi intrarea prin diverse metode: cunoști locația și știi intrări alternative, sari un gard sau niște boschete, cauți un geam deschis sau o ieșire de urgență sau pur și simplu te strecori pe sub nasul străjerilor în acea secundă de neatenție și ambuscadă. Le-am făcut pe toate. Cu grație! Și a fost mult mai palpitant decât să intru ca o doamnă cu invitația în mână. Asta pentru că, vorba aceea, poate nu am chiar toate țiglele pe casă!

Acestea fiind spuse, iată cum a fost anul acesta la #LFW.

#Day1

Prima zi este de încălzire, până aterizează lumea bună de la New York și se și acomodează cu fusul orar. Eu am ajuns totuși la **Bora Aksu**, designer care îmi place foarte mult. A crescut mult de la sezon la sezon, iar faptul că a avut o prezentare pe cont propriu, nu în locația BFC de până acum, confirmă acest lucru.

Apoi, pentru prima oară în programul Londrei, și-a făcut apariția **Charlotte Olympia**. Show-ul a avut loc într-un teatru

FOTO: IMAXTREE.

GARETH PUGH

de prin Camden Town. Sala era foarte *dark* – pereți acoperiți de pânză neagră, podium circular negru, machetă tot neagră și, din loc în loc, câte un spot. Toată lumea folosea telefoanele pe post de lanternă ca să își facă loc pe scaune fără să se accidenteze în spațiul plin de capcane, iar fotografii erau „exilați" claie peste grămadă. Colectia, în schimb, este cu siguranță un must have. Am văzut singurii pantofi frumoși, sexy și feminini din sezonul următor.

#Day2

Am început ușor, cu **Barbara Casasola**, urmată de **Sibling**, dar starul zilei a fost, bineînțeles, **Julien Macdonald**. La Julien, de fiecare dată trebuia să sar gardul. Mă și obișnuisem. Totuși, sătui probabil de talentul meu de a pătrunde oricum, anul acesta nu doar că m-au invitat, ci mi-au dat access all areas. Julien știe să facă modă sexy, feminină, fără urmă de vulgaritate. Am avut în sfârșit ocazia să văd de aproape și să ating rochiile. Nu vă puteți imagina câtă migală e în acele detalii lucrate manual. Prezentarea a avut loc într-o biserică – la final, toate manechinele s-au înșirat în altar, ca un cor, iar Julien a ieșit pentru a saluta. Lumea era în picioare și aplauda frenetic. *This is fashion!*

Am trecut, apoi, pe la **Holly Fulton** și **Emilia Wickstead**, după care următorul nume important a fost **J.W. Anderson**. A fost momentul în care Anna Wintour și-a făcut apariția, coborând dintr-un Rolls Royce.

Dacă în septembrie trecut locația Topshop dispăruse, anul acesta a revenit în forță – și nu oriunde, ci pe coridorul principal din muzeul Tate Britain. Toată zona respectivă a fost închisă publicului timp de o săptămână, **House of Holland** a fost primul show tinut aici. Din fericire, zic eu, HOH a lăsat-o mai moale cu artificiile artistice și a devenit mai purtabil. Este, acum, un fel de Jeremy Scott al Londrei.

Finalul i-a aparținut lui **Gareth Pugh**, revenit la Londra încă din sezonul trecut. La fel și el, zic eu, a realizat prima colecție purtabilă 100%. Desigur, show teatral, cu accesorii opulente sau măști pe fată, dar esența hainelor era foarte basic.

#Day3

Am început la Tate Britan, în backstage la **Preen**. Este senzațional să vezi cum se întâmplă, de fapt, producția unui show la acest nivel. Să vezi agitația din culise în momentul defilării propriu-zise. Să vezi cum designerul încurajează personal fiecare fată care iese și îi aranjează șuvițele.

Mary Katrantzou este un alt nume care a crescut văzând cu ochii. Din păcate, nu am fost foarte impresionată de baticuri – am înțeles ideea și stilismul per ansamblu, dar am eu o problemă cu baticurile aranjate în acel fel.

Brandul **Unique**, linia de lux a retailerului Topshop, a bătut de departe orice circ mediatic. Show-ul a avut loc la Tate Britain, unde toată aripa principală a fost închisă. Trotuarul era flancat de garduri și publicul curios a fost tinut la distantă. Politie? Peste tot. Aveam impresia că sunt la decernarea Premiilor Oscar. Poate fiindcă este una dintre puținele prezentări la care Kate Moss și Naomi Campbell își fac tot timpul apariția.

Aproape că era să o pierd pe **Vivienne Westwood** – am ajuns cu două minute înainte să începeapă –, dar am intrat fără probleme. Asta fiindcă, de obicei, dacă cei de la intrare văd un grup de fashioniste care aleargă disperate cu pletele în vânt, nu prea le mai caută de invitații. Cât despre colectie, pentru prima dată din show-ul Westwood a lipsit cu desăvârșire manifestul politico-economico-social. Nimic. Liniște și pace. Doar haine.

Mulberry a revenit în forță după o absență de două sezoane. Brandul a fost într-o cădere liberă, iar un comeback reușit devenise vital. În termeni de fashion business, era show-ul cel mai așteptat. Din fericire, noul Creative director Johnny Coca (fostul designer de accesorii de la Céline) a resuscitat cu succes brandul. Galeria de Artă Guildhall, o construcție neogotică impozantă, a fost aranjată într-un mare fel – cu tribune înalte de-o parte și de alta a podiumului, iar în partea cu backstage-ul au fost amplasate oglinzi imense, care acopereau o parte dintre vitralii. Gentile au fost pe măsura așteptărilor: modele noi, senzaționale.

Paul Simth a prezentat același stil masculin inconfundabil, iar **Temperly** ne-a transpus în povestea piraților din Caraibe, cu detalii victoriene.

#Day4

La **Roksanda** mi-au plăcut cromatica puternică și liniile drepte. Erdem pune accent pe show și este atent la legătura dintre decor și colecție. Cu toate acestea, cred că ursul polar împăiat era puțin în afara „concursului".

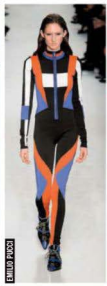
Burberry anuntase deja închiderea unor linii conexe (comasarea lor în directia Prorsum) și prezentarea colectiilor în timpul sezonului, nu înainte cu un sezon. Colectia prezentată acum s-a dorit a fi una hibrid, de tranziție spre noul sistem. Rămâne să vedem ce va urma!

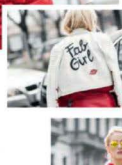
Știam că trebuie să sar peste următorul show. Simteam că o să pățesc fix ca în septembrie anul trecut și o să îl pierd pe **Christopher Kane** din cauza traficului, pentru că insistasem să mai bifez un show. Evident, la **A.F. Vandervorst** am ajuns în ultimul moment și n-am văzut mai nimic din show, iar la Kane mi s-a închis usa fix în nas.

Duuol **Peter Pilotto** este și el în topul preferatilor mei. Scenografia este complexă și de multe ori prezentările sunt chiar greu de urmărit. Colectiile sunt la fel de complexe. De data aceasta însă, culorile nu au mai fost atât de tipătoare. Responsabilul pentru asta rămâne **Ashish**, regele paietelor, care a încheiat cu succes ziua.

#Day5

Ultima zi, la fel ca și prima, sunt mai mult de formă. Majoritatea presei s-a mutat deja la Milano, așa că dacă ești bine îmbrăcat, ai toate șansele să intri la prezentările rămase. Mi-a plăcut foarte mult **Amanda Wakeley**. Era și preferata Printesei Diana. Un fel de sexy-business-casual. Am văzut **Marques Almeida**, **Emilio de la Morena**, **Mother of Pearl** și **Ashley Williams**.





Bellezze a Milano

Alina Tanasă și **Diana Enciu (fabulousmuses.net)** merg frecvent la Fashion Week-uri și au ajuns să fie „îndrăgite" de fotografii de street style de peste tot. Proaspăt întoarse de la **Milano AW16**, fetele oferă tipsuri despre cum să faci să fii imortalizată de cameră de cât mai mulți paparazzi, plus detalii despre ce se întâmplă, de fapt, la o **Săptămână a Modei**... în afară de showuri.

DACĂ MERGI LA MILANO ÎN TIMPUL SĂPTĂMÂNII MODEI, o să rămâi fascinată de efervescența locului. Imaginează-ți un catwalk cât un oraș. Oriunde întorci privirea vezi cele mai recente trenduri, cei mai cool și excentrici oameni din industria modei, cele mai hot modele, cei mai tari bloggeri, cele mai cunoscute vedete internaționale și cele mai creative outfituri. În timpul Fashion Week-ului există și multe showroomuri de vizitat și tineri designeri care își prezintă colecțiile. Se intră tot pe bază de invitație sau listă, dar, fată de cât de greu este să intri la un fashion show, aici accesul se obține destul de ușor. Pe de altă parte, așteaptă-te ca străzile să fie peste măsură de aglomerate, să prinzi mai greu un taxi normal (și să dai mulți bani pe Uber), să nu găsești loc la niciun restaurant fără să faci o rezervare cu o zi (sau chiar două!) înainte, și tot așa. Și, orice ar fi, ia-ți umbrela cu tine. Anul acesta a plouat în timpul tuturor Fashion Week-urilor importante din lume! Iar dacă vrei să fii și tu fotografiată la o Săptămână a Modei de la Milano și, ca atare, să poți să apari în reportaje de street style din toată lumea... iată cele mai eficiente tipsuri:

1. „Nu exagera cu ținuta. Excentricitatea nu va atrage fotografii, ci îi va îndepărta. Asta dacă nu cumva ești Anna Dello Russo, și atunci se acceptă orice rochie cu pene galbene și roz!" – Alina Tanasă

2. „Dacă porți ultimele trenduri sau haine semnate de marii designeri italieni, ai șanse să fii... chiar fugărită de fotografi! Așa că vezi cum te pregătești pentru sezonul următor – o geantă Gucci nu ți-ar strica!" – Diana Enciu

3. „Fii naturală. Vorbește la telefon. Scrie mesaje. Ignoră fotografii. Le place să creadă că dețin controlul asupra momentului în care te vor imortaliza... și că ești prea ocupată pentru ei. Pozează doar dacă ți-o cer!" – Alina Tanasă

4. „Caută o lumină bună pentru tine și poziționează-te strategic. Așa îi va atrage." – Diana Enciu

5. „În ceea ce privește cromatica ținutei tale, evită culorile prea închise... însă fără să ajungi în extrema cealaltă, adică să arăți ca un curcubeu." – Alina Tanasă

6. „Mergi la showurile mari. De preferat, cu invitație."– Diana Enciu

7. „Împrietenește-te cu bloggeri sau cu editorii marilor reviste. În preajma lor vei fi și tu în vizorul camerelor." – Alina Tanasă

8. „Fii tu însăți... Dacă ești relaxată și ai și simt estetic, sigur vei atrage camerele." – Diana Enciu

9. „Ai grijă să nu ajungi în același timp cu marile vedete. De obicei ele întârzie, așa că fii cu un pas înaintea lor, ca să fii sigură că vei fi fotografiată." – Alina Tanasă

10. „Dacă vrei un plus de atenție, vino pe bicicletă, motor sau scuter. Fă-ți intrarea cu mult curaj și sigur va atrage atenția." – Diana Enciu

FOTO PODIUMURI: IMAXTREE. FOTO A.T. ȘI D.E.: ANDREEA BOGDAN. POSTPRODUCȚIE: TIBI VÎNTUR.

stefanel.com

STEFANEL

TRAVEL STORIES: Paris FW 16

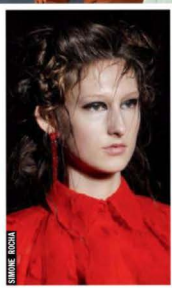
De ceva timp, stilistul nostru, **Amir Doboș**, bifează cu regularitate Săptămâna Modei de la **Paris**. Chiar dacă vremea e tare schimbătoare (e bine să fii echipat pentru orice tip de intemperie), preferă colec-țiile de toamnă-iarnă, care sunt mult mai spectaculoase decât cele din sezonul cald. Pe final de ianuarie merge la **Menswear Fashion Week**, și la început de martie, bifează **Ready-to-Wear**.

ÎN DECURSUL CELOR 5-6 ZILE PETRECUTE LA PARIS ÎNTÂLNEȘTI O GRĂ MADĂ DE OAMENI, programul este haotic, cu multe întâlniri, showroomuri la care trebuie să mergi și defileuri la care e musai să ajungi, așa că... so little time, so many things to do.

The independent

A fost prima dată când am ajuns la **MM6**, linia secundară a brandului de avangardă Maison Margiela, cunoscut pentru estetica sporty-urban, siluete deconstruite și texturile contradictorii. *Key item* – botinele cu platformă din piele laminată și blană! Tânărul brand **Simone Rocha** explorează realitatea și fantezia maternității în ultima colecție FW16. Botez, naștere-renaștere, influențe victoriene și siluete feminine cu precădere în tonuri purpurii și mult auriu. *Key item* – rochia din tul brodat!

H&M Studio evidențiază individualitatea și puterea feminină, spiritul independent, contrastul dintre croieli de impact și elemente de artizanat preluate din folclorul Suediei. Show-ul a avut loc în renumita clădire Bourse de Commerce, unde au participat la lansare peste 600 de invitați și numeroase vedete atât în front-row, cât și pe catwalk. *Key item* – cizmele înalte din piele, cu aplicații metalice!



The avantgarde

Dimineața a început cu **Barbara Í Gongini**, un brand nordic conceptual, centrat pe puterea individuală și libertatea de autoexprimare, și nu pe sex, ordin social sau normativ. *Key item* – pantalonii din lână cu fermoare! Filozofia din spatele brandului italian **Masnada**: să conceapă și să creeze pentru cei aventuroși. *Key item* – blazerul din stofă cu pliseuri!

A Tentative Atelier este format dintr-o echipă de designeri, între Hong Kong și UK, ce explorează elemente artistice alături de forme și siluete inovatoare. *Key item* – vesta cu țăieturi minimaliste și inserții din mătase și fir metalic!

FOTO: IMAXTREE.

Un smartwatch la fel de cool ca mine

Cel mai subţire şi mai uşor ceas digital

Exclusiv la Orange

pebble

orange™

MURMUR

COMME DES GARÇONS

RKM STUDIO

MIKA

10SEI0OTTO e un alt brand tânăr, conceptual și avangardist, ce aplică tratamente speciale articolelor din piele și o abordare ușor artizanală. *Key item* – pantalonii scurți aurii, din ponei integral!! Cunoscut pentru lookurile bizare, **Rick Owens** are cele mai excentrice, dar uimitoare show-uri! Nonconformistul californian n-a dezamăgit nici de această dată cu noua colecție prezentată la Palais de Tokyo. Denumită Mastodon, cu aluzie la inspirația suprarealistă a lui Salvador Dalí, aceasta vorbește despre evoluție, contopirea moleculelor în Univers și teama de extinctie, iar show-ul nu s-a dezis de la feelingul ușor macabru. După o zi întreagă cu multe haine negre, și total neașteptat pentru Rick, am fost surprins să văd atâta culoare. *Key item* – paltonul ivoire cu inserții din fâș verde!

The cool

De patru ori pe an, în timpul Fashion Week are loc Târgul International **Tranoï**. O platformă artistică, răspândită în patru locații diferite, care adună cele mai bune branduri de avangardă, mărci contemporane și designeri progresivi și le pune în mâinile celor mai influenți jucători din industria modei. Alături de branduri cu renume, dar și de cele la început de drum, am regăsit o bună parte dintre designerii autohtoni. **Murmur** se bucură de multă atenție, după aparițiile Madonnei și ale lui Beyoncé purtând piesele semnate de Andreea Bădală. Brandul propune o estetică ultra-feminină, un joc rafinat de transparențe și influențe budoar reinterpretate. *Key item* – fusta cu inserții din tul și elemente de corsaj! Tăieturile feminine și broderiile aplicate manual sunt caracteristici definitorii pentru **Parlor**. *Key item* – jacheta din mătase cu aplicații integral din mărgele! **Cristian Samfira** abordează o direcție minimalistă și volume 3D. *Key item* – bomber jacket din neopren în degrade! **Laura8** păstrează elementele opulente consacrate, adăugând tușe rafinate de catifea și dantelă aurie. *Key item* – colierul-panglică!

The constructions

Exercițiul de origami creat de **Junya Watanabe**, făcut cu solemnitate religioasă, explorează posibilitățile tridimensionalului fără a exclude factorul pragmatic, însuflețit de nuanțe vibrante de roșu și fucsia. Modelele au ieșit câte două în centrul catwalkului, mergând apoi în direcții opuse, acompaniate de coloana sonoră – un melanj între sunete industriale și orgă bisericească –, ceea ce a declanșat asocieri între legile ortodoxiei și legile fizicii. *Key item* – rochia din neopren cu volum!

Brandul **Issey Miyake** a ajuns în momentul de față în mâinile lui Yoshiyuki Miyamae, care păstrează legendara legătură dintre tehnologie și corpul omenesc, dar se folosește de senzori foto-senzitivi pentru a transforma lumina în sunet.
Key item – mantoul plisat!
Noir Kei Ninomiya, ce aparține de grupul Comme des Garçons, cu aceeași influențe japoneze, cu aceeași atenție pentru detalii și construcție volumetrică, face de această dată notă discordantă prin asimetrii, aplicații din pene și pietre și mult negru, pe când **CdG** surprinde printr-o explozie vizuală de nuanțe intense și imprimeuri florale. *Key item* – pantalonii cu decupaje! À bientôt!

epantofi.ro

pantofi de marcă - magazin online

poşetă
Armani Jeans

50 RON*

pentru primele cumpărături:

COSMO

DETALII PE WWW.EPANTOFI.RO/ELLE

sandale
Solo Femme

espadrile
Tommy Hilfiger

sneakers
New Balance

poşetă
Guess

Dulapul e plin de pantofi

poşetă
Tommy Hilfiger

sandale
Guess

oxfords
Gino Rossi

25 000 DE MODELE, PESTE 400 DE BRANDURI

expediere în **24 h** · livrare şi returnare rapidă · **30** de zile pentru returnare

cumpără pe **www.epantofi.ro**

GEROVITAL PLANT, SECRETUL FRUMUSEȚII ROMÂNCELOR

Farmec, cel mai mare producător român de cosmetice, anunță lansarea unei linii de produse Gerovital Plant, având la bază uleiul organic din flori de mac. În noua gamă Gerovital Plant se găsesc produse cosmetice pentru îngrijirea zilnică a tenului a corpului și a părului. Ingredientul de bază din fiecare produs este uleiul organic din flori de mac, care este ideal în tratamentul cosmetic al tenurilor deshidratate, prevenind iritarea, apariția ridurilor și îmbătrânirea prematură a pielii.

EXPRIMĂ-TE CU EKAN

Fiecare model al bijuteriilor Ekan este realizat cu măiestrie în atelierele companiei din Grecia de către designeri talentați ce dețin o vastă experiență. Accesorii moderne și deosebite, brățările Ekan vor exprima starea ta de spirit prin intermediul simbolurilor inedite: floare, trifoi, potcoavă, îngeraș, inimă sau fluture. Colecțiile sunt disponibile în magazinele Kultho, Splend'or și online, pe bb-shop.ro.

PENTRU BUZE FERICITE

eos™, brandul inovativ de îngrijire a pielii, pășește în categoria balsamurilor de buze și anunță lansarea produsului său organic, certificat USDA, 100% natural: balsamul de buze organic eos, în formă de sferă. Prin formula care conține vitamina E intens anti-oxidantă, uleiul de jojoba și untul de shea calmant, balsamul de buze eos menține buzele hidratate, moi și foarte netede. Frumoasele sfere netede au un design remarcabil, moale și catifelat la atingere și foarte ușor de utilizat. Exclusiv în magazinele Douglas.

GĂSEȘTI AICI GEANTA CARE ȚI SE POTRIVEȘTE

www.magnetiq.ro propune o gamă largă de poșete și plicuri din piele naturală marca MAGNETIQ, destinată femeii moderne. Producem poșete ce se caracterizează prin rafinament, calitate, eleganță și confort. Cu o gamă cromatică diversificată, în tendințe, gențile create de noi pot satisface și cele mai severe cerințe. În colecțiile noastre găsiți produsele potrivite fiecărui moment al zilei. Vă așteptăm în magazinele noastre din Galați, Brașov, Constanța și, mai nou, în București, Promenada Mall Floreasca – etaj 1.

THE ONE HYPNOTIC DEPTH, NOUTATE DE LA ORIFLAME

Noua mascara The ONE Hypnotic Depth, de la Oriflame, asigură volum și alungire extreme, într-o nuanță intensă ce conferă genelor tale profunzime și definire. Creează un efect hipnotic, cu până la de 18x mai mult volum*, alungire extremă a genelor și o nuanță mai intensă de negru carbon**. Sculptează și adaugă definire 360°, pentru un look captivant, fermecător.
Disponibilă în două nuanțe: Deep Black & Deep Blue.
Preț: 27,90 lei.
*Testare clinică versus gene fără mascara
**Testare clinică a intensității culorii versus mascara obișnuită

Zbor plăcut

ACCESORIILE CU IMPRIMEURI FLORALE ADUC ÎN GARDEROBA TA O EXPLOZIE EFERVESCENTĂ DE PETALE ȘI CULORI. PRIMĂVARA ÎȚI DĂ ARIPI!

FOTOGRAFII: VICTOR OANCEA
REALIZAT DE AMIR DOBOȘ

FLORI, FETE & ACCESORII

Geantă din piele, Il Passo, 699 lei; balerini din piele laminată, Il Passo, 349 lei; brățară din aur și email, 4.260 lei, Frey Wille; pantofi sport din piele și material textil, Gioseppo, magazin Pepper, 269 lei.

Tandemuri CROMATICE

Întâmpină primăvara în cel mai însorit mod cu putință și descoperă cum porți cele mai fericite combinații de nuanțe din acest sezon.

Galben citron & verde aqua

Aceste două nuanțe formează un cuplu cromatic de primăvară, care trebuie să se regăsească și în garderoba ta actuală. Pentru o apariție memorabilă, optează pentru o ținută *all yellow* și completează lookul cu o pereche de pantofi în nuanța aqua.

Brățară, Thomas Sabo, magazin B&B Collection, 320 lei

OSCAR DE LA RENTA

Cercei, Shourouk, *theoutnet.com*, 168,47 euro

Pălărie, C&A, 69,90 lei

Pulover, C&A, 99,90 lei

Pantaloni, Escada, Grand Avenue Marriott, 2.100 lei

Ochelari, Asos, 19,72 euro

Jachetă, Escada, Grand Avenue Marriott, 3.670 lei

Geantă, Asos, 159,42 lei

Fustă, Carven, *farfetch.com*, 341 euro

Pantofi, Casadei, magazin Distinto, *preț la cerere*

FOTO: IMAXTREE, PR
Tatal ilustrației: Anca Stanulescu

DOUGLAS.RO FACEBOOK/DOUGLAS ROMANIA INSTAGRAM.COM/DOUGLASROMANIA

Descoperiți celebrele balsamuri de buze eos în magazinele Douglas, partener oficial al eos în România.

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, Unirea Shopping Center, Sun Plaza Mall, Promenada Mall, MegaMall.
BAIA MARE: Gold Plaza. BRAȘOV: Coresi Shopping Resort. CLUJ: Polus Center. CONSTANȚA: City Park Mall. CRAIOVA: Electroputere Parc.
IAȘI: Palas Mall. ORADEA: Lotus Center. PLOIEȘTI: Ploiești Shopping City; Afi Palace Ploiești. SIBIU: Promenada Mall. TÂRGU MUREȘ: Mureș Mall.
TIMIȘOARA: Iulius Mall, Timișoara Shopping City (din 31 martie).

NOU ȘI EXCLUSIV LA DOUGLAS

Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

Portocaliu & navy

Dacă ești adepta culorilor puternice, atunci ținutele bazate pe combinația dintre oranj, culoare ce semnifică energie și focus interior, și albastrul marinăresc (nuanță predominantă **încă din sezonul trecut**) îți **se potrivesc de minune!**

Colier, Mango, 89,90 lei

Cercei, Monies, *farfetch.com*, 258,56 euro

Clamă, Meli Melo, 19,99 lei

Bluză, Zara, 149,90 lei

Ochelari, Ray Ban, magazin Optiplaza, 480 lei

Ceas, Fossil, *fashiondays.ro*, 679 lei

Body, Mango, 169,90 lei

Salopetă, Stefanel, 620 lei

Sandale, Mineli Boutique, 449 lei

Cămașă, Jil Sander, *net-a-porter.com*, 410 euro

Geantă, Accessorize, 169,90 lei

WWW.MANGO.COM

Muștar & roz prăfuit

Un alt cuplu armonios pentru această primăvară este format din rozul-cașmir și galbenul-muștar (culoare foarte purtată și în anul 2015). Mizează pe delicatețea rozului în croieli feminine și conferă-i ținutei tale doza de îndrăzneală cu ajutorul accesoriilor galben-muștar.

Cercei, Meli Melo, 24,99 lei

Pălărie, Asos, 35,21 euro

Bluză, Zara, 149,90 lei

Rochie, Topshop, 38 lire

Mantou, Zara, 449,90 lei

Sandale, Il Passo, 449 lei

Fustă, French Connection, *fashiondays.ro*, 599 lei

Top, H&M, 89,90 lei

Inel, Nasty Gal, 50,33 lei

Ceas, Fossil, *fashiondays.ro*, 389 lei

Geantă, Guess, 830 lei

OSCAR DE LA RENTA

ÎNGRIJIRE ANTI-RID DE EFECT

SAU CUM SĂ-ȚI IEI ÎNAPOI ANII PIERDUȚI

Îți dorești din nou un ten suplu, cu mai puține riduri? Din fericire, **NIVEA Q10 plus** are soluția pe care o căutai: 4 săptămâni în care aceasta reduce ridurile și reface coenzima Q10 pierdută de-a lungul anilor.

Ce-ți spune tenul atunci când apar ridurile?

Pielea are un sistem natural de apărare împotriva ridurilor, și anume, o rezervă compusă din coenzima Q10, acid hialuronic și creatină. **Coenzima Q10, o eroină în a ține ridurile departe,** este un antioxidant propriu pielii care oferă tenului tău energia necesară ca aceasta să-și îndeplinească funcțiile: protecție, regenerare și înnoire de celule.

Odată cu trecerea anilor apar ridurile, ceea ce înseamnă că pielea îți spune că a început să-i scadă rezerva de Q10 și că are nevoie de ajutor în a-și îndeplini funcțiile.

De asemenea, apariția ridurilor este un semnal de alarmă legat nu numai de ce se întâmplă în substraturile sale, ci și de influența factorilor externi asupra tenului: poluare, radiații UV și nutriție – implicit, stilul de viață.

Ai încredere în NIVEA pentru rezultate vizibile

Gama expert NIVEA Q10 plus anti-rid a fost creată pentru a reduce ridurile în **numai 4 SĂPTĂMÂNI** și pentru a reface rezerva de Q10 pierdută în ultimii ani. Ritualul complet de îngrijire anti-rid propus de **NIVEA** înseamnă îngrijire de zi, de noapte, de ochi și un serum tratament, sub formă de perle. Cu **cea mai mare concentrație de coenzima Q10**, dar și acid hialuronic și creatină, acesta reduce ridurile adânci, încetinește formarea de riduri noi și oferă tenului un aspect întinerit. Folosite împreună, zilnic, produsele de la **marca nr. 1 în îngrijirea tenului în Europa** au rezultate vizibile printr-un ten catifelat, cu mai puține riduri.

2 PAȘI SIMPLI PENTRU REZULTATE RAPIDE

PASUL 1:

Perlele NIVEA Q10 plus anti-rid sunt baza perfectă pentru rutina ta zilnică de îngrijire anti-rid.

PASUL 2:

Pentru rezultate anti-rid eficiente, aplică imediat după și crema de zi sau de noapte din gamă.

SFATURI

Pentru un ten care se simte și arată bine:

- Folosește doar creme anti-rid cu FPS și filtre UVA pentru a preveni apariția ridurilor noi.
- Alege creme anti-rid cu ingrediente active, care se regăsesc în mod natural în pielea ta.

Cercei, Pandora, 229 lei

Cămașă, H&M, 139 lei

Ochelari, Dita, magazin Sunglasscurator, 450 euro

Mantou, Roland Mouret, *net-a-porter.com*, preț la cerere

Brățară, Thomas Sabo, magazin B&B Collection, 160 lei

Geantă, Armani Collezioni, 2.290 lei

Fustă, Zara, 129,90 lei

Inel, Premium, B&B Collection, 1.710 lei

Pantofi, Asos, 63,88 euro

Top, Zara, 129,90 lei

Fustă, Escada, Grand Avenue Marriott, *preț la cerere*

Ceas, Atlantic, magazin Be In Time, 1.059 lei

Roz-cuart & Iey bluё

Declarat „cuplul cromatic al anului 2016" de către Institutul Pantone, mixul între rozul clar al cristalelor de cuarț și albastrul cu strălucire de gheață reprezintă un echilibru vizual perfect. Iată o combinație provocatoare, de care garderoba ta de primăvară chiar are nevoie!

BUCHAREST Afi Palace Cotroceni - Bulevardul Vasile Milea 4, Bancoasa Shopping City - Sos. Bucureşti-Ploieşti no.42D 1st District • info.Showroom Milano +39 02 42205520
Jourdan Dunn | #viceversa | liujo.com

OSCAR DE LA RENTA

Pălărie, Topshop, 23,95 euro

Evantai, Accessorize, 69,90 lei

Geantă, Liu Jo, 380 lei

LA CONQUISTA!

Primăvara ne întâmpină în ritmuri latino, cu mișcări senzuale. Sezonul acesta fii pregătită să cucerești ringul de dans purtând unele dintre cele mai efervescente ținute de tango!

PROENZA SCHOULER

BALMAIN

Broșă, Asos, 14 euro

Fustă, Mango, 229,90 lei

Top, Marks&Spencer, 279 lei

Cercei, Pandora, 279 lei

Sandale, Le Silla, magazin Distinto, *preț la cerere*

Capă, Oscar de la Renta, *net-a-porter.com*, preț la cerere

Pantaloni, Asos, 233 euro

GHID DE STIL

De la volane supradimensionate preluate din cultura flamenco, până la imprimeuri florale, culori aprinse și pliseuri gata de ringul de dans, designerii au decis ca influențele spaniole să se resimtă și în garderoba ta. O piesă emblematică a acestui stil Spanish este fusta cu volane bogate, specifică dansatoarelor senzuale și extrem de feminine, la care poți adăuga, pe post de accent final, o floare roșie în coc!

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text și stilism: Anca Stanuiub.

www.melimelo.ro
MELI MELO
PARIS
Câștigă un
CITY BREAK
la PARIS!
LA FEMME
romantique
summer collection
Tombola se desfășoară în perioada 01.04 - 31.05.2016. Detalii în magazine și online.

TRUCURI DE BUNĂ PURTARE

1. Optează pentru piese vestimentare consacrate: un top cu umerii la vedere și o pereche de pantaloni flare îți vor trezi apetitul de *latino lover*.

2. Pentru un look mai aparte, inspiră-te din ținutele spectaculoase ale pictoriței Frida Kahlo. O rochie cu imprimeuri florale se îmbină armonios cu o pereche de cercei oversized și o bentiță cu detalii specifice.

3. Alege o pereche de sandale cu franjuri sau aplicații sălbăticoare, pentru ca ținuta ta să arate fastuos pe ringul de dans.

4. În ceea ce privește accesorizarea, profită de aceste influențe și conturează-ți personajul până la capăt. Optează pentru cercei candelabru, brățări supradimensionate și, nu în ultimul rând, pentru evantai, care sporește doza de dramatism a dansului tău.

Inel, Pandora, 1.399 lei

Fustă H&M, 399 lei

Rochie, Just Cavalli, *fashiondays.ro*, 2.090 lei

Top, Zara, 99,90 lei

Pantaloni, COS, 360 lei

Geantă, Emanuel Ungaro, *farfetch.com*, 769,95 euro

Top, BSB, 230 lei

Pălărie, *nordstrom.com*, 338,41 lei

Sandale, Il Passo, 999 lei

BENVENUTI

www.benvenuti.ro

...păşeşte relaxat...

LECȚIA DE ISTORIE:

Forever in denim

DE LA PANTALONI PURTAȚI PE ȘANTIERE LA PIESE APROAPE COUTURE, CLASICUL DENIM A TRECUT PRIN TRANSFORMĂRI RADICALE DE-A LUNGUL ISTORIEI. ÎNSĂ, CU SIGURANȚĂ, LUMEA MODEI AR FI CEVA MAI SĂRACĂ ASTĂZI FĂRĂ CEA MAI IUBITĂ PIESĂ DIN TOATE SEZOANELE: BANALA (ȘI TOTUȘI ATÂT DE SPECIALA) PERECHE DE JEANȘI.

1955
James Dean poartă jeanși în rolul său din *Rebel Without a Cause*. Jeanșii, Lee 101 Riders, fuseseră băițuiți în prealabil, astfel încât culoarea albastră să fie mai vizibilă pe ecrane.

Cămașă, Diesel, *preț la cerere*

Jeans, Stefanel, 710 lei

Jachetă, Stefanel, 670 lei

Fustă, Liu Jo, 870 lei

Începuturi

Povestea este, la prima vedere, una aparent simplă. Un întreprinzător (Levi Strauss) a produs în California anilor 1853 haine de lucru rezistente pentru mineri, acestea devenind peste ani pantalonii must-have ai oricărui sezon. Putem aminti că abia în anii 1950 Levi's a adăugat fermoarul în față, iar în anii '80 a apărut și eticheta din piele de pe spate. Sau că o companie pe nume Lee a produs astfel de pantaloni din drill albastru tot la începutul anilor 1950, că Wrangler, un alt brand istoric, a produs primii săi jeanși (extrem de populari în rândul cowboy-ilor participanți la rodeo) din 1940. Sau că la expoziția de știință și tehnică de la Moscova din timpul Războiului Rece, o pereche de Levi's 501 a fost atârnată pe post de... exponat. Însă cu siguranță trebuie să menționăm că nu doar americanii au meritul de a populariza celebrul denim. Pentru cei care vor să respecte istoria, numele „denim" a apărut de la materialul fabricat la Nîmes, în Franța, numit „Serge de Nîmes", robust și practic, folosit la confectionarea hainelor pentru muncă, țesătură vopsită apoi în indigo, decolorată

FOTO: PR, GETTY IMAGES, IMAGE FORUM. Text: Anca Alimar

JEANSII ÎN FILME

căteva zeci de ani mai târziu, brodată, sfâșiată, acoperită cu cristale... Dar să nu grăbim istoria.

De pe santier direct pe platourile de filmare

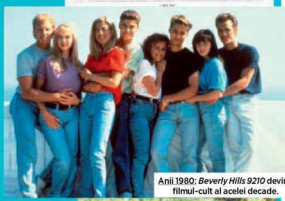
Jeansii au căpătat o popularitate deosebită în timpul celui de-al Doilea Război Mondial (deveniseră, practic, o a doua uniformă pentru soldații și trupele din Marină). Însă Hollywoodul a fost cel care i-a impus ca trend, fără drept de replică. Cântăreștului Bill Crosby i-a fost refuzată intrarea într-un hotel pe motiv că era îmbrăcat în jeansi (Levi's i-a trimis un smoking din denim, piesă re-purtată recent de excentricul Richard Branson), iar staruri ca Marlon Brando, James Dean și Marilyn Monroe au transformat jeansii într-un obiect vestimentar cool. Asociați inițial cu spiritul rebel al Americii, clasicii jeansi au început să se transforme și să urmeze, în mod firesc, trendurile epocilor. Astfel, după clasicele variante indigo, în anii 1960 și 1970 producătorii au început să lanseze pe piață diverse tipuri de pantaloni – de la cei pictați manual la cei cu broderii complicate sau chiar evazați, atât de mult asociați cu perioada hippie.

1961 Marilyn Monroe poartă jeansi în *The Misfits*, la fel și colegul ei de platou, Montgomery Clift.

1953 Marlon Brando, în *The Wild One*, a făcut senzație cu ținuta sa compusă din jeansi suflecați și o geacă biker.

1954 Fotografiile de pe platourile de filmare de la *The River of No Return* au servit ca sursă de inspirație pentru o generație întreagă de pin-up girls.

1963 Paul Newman în *Hud* apare într-o ținută all denim.



Anii 1980: *Beverly Hills 9210* devine filmul-cult al acelei decade.

Epoca modernă a denimului

Jeansii de designer au apărut odată cu reclama cu Brooke Shields pentru Calvin Klein (1980), fotografiată de Richard Avedon. O tentă ușor erotică a imaginilor și replica de acum celebră a lui Brooke, „Nimic nu stă între mine și ai mei Calvin", au făcut ca vânzările să explodeze (Calvin Klein a vândut la acea dată peste două milioane de perechi într-o singură lună). Brusc, case de modă celebre, ca Gucci sau Armani, au început să producă și să includă în colecțiile lor jeansii, jachetele sau chiar fustele din denim. Jeansii își găsesc loc chiar și în cultura hip-hop: apar baggy jeans. În aceeași perioadă, jeansii skinny iau locul celor drepți sau evazați, iar în anii 1990, epoca grunge găsește în atât de uzitatii jeansi o uniformă perfectă. Madonna și Michael Jackson apar în clipuri în jeansi, Nirvana îi transformă într-un look emblematic, Bruce Springsteen îi poartă în fotografia de pe albumul *Born in the USA*, trupa Kriss Kross îi reinventează purtându-i cu fața la spate. Iar Kate Moss și întreaga generație de modele îi readuc în varianta sexy&cool și îi poartă chiar și în ținutele de pe covorul roșu.

1957 Elvis Presley poartă o jachetă și jeansi în filmul *Jailhouse Rock* (interpretând melodia cu același nume)

1979 Catherine Bach poartă o pereche de jeansi foarte scurți în seria TV *The Dukes of Hazzard*, model preluat de către sexy Jessica Simpson în filmul cu același nume din 2005.

Denimul în cifre

- Cea mai veche pereche de jeansi Levi's a fost găsită în 1997 și avea 100 de ani.
- Un boutique din New York, numit Limbo, a fost primul comerciant care a dat jeansilor aspectul uzat, prespălat. Metoda lor a avut succes instantaneu.
- În anii 1950, jeansii erau interziși în unele școli, teatre și restaurante, pentru că erau văzuți ca o formă de rebeliune (și succesul peliculei *Rebel Without a Cause* a avut ceva de-a face cu asta).
- Peste 50% din denim e produs în Asia (China, India, Bangladesh).
- Culoarea indigo era obținută dintr-o plantă (acum se obține sintetic). Anual se produc circa 20 de tone de indigo doar pentru colorarea jeansilor.
- Doar în Statele Unite se vând anual peste 450 de milioane de perechi de jeansi.

4 moduri de a purta BOMBER JACKET

A fost considerat mult timp un obiect vestimentar potrivit mai degrabă pentru sala de sport, decât pentru o apariție stylish. Din fericire, creativitatea fără limite a designerilor a adus această jachetă în zona cool a modei și în garderobele noastre.

MADEMOISELLE

Ochelari, Kuboraum, magazin Sunglasscurator, *preț la cerere*

Fustă, H&M, 199 lei

Cercei, Mango, 29,90 lei

Geantă, Liu Jo, 530 lei

Pălărie, C&A, 39,90 lei

Platforme, Marni, magazin Entrance, 2.340 lei

Pălărie, Bojua, *fashiondays.ro*, 109 lei

Rochie, Mango, 549,90 lei

Brățară, Nasty Gal, 102,72 lei

Geantă, Zara, 199,90 lei

Cercei, Topshop, 20 lire

Sandale, Tamaris, 299 lei

HIPPIE CHIC

MISS SPORTY

Pălărie, Francesco Ballestrazi, *luisaviaroma.com*, 754 lei

Brățară, Pandora, 259 lei

Jachetă, Marks&Spencer, 319 lei

Plic Meli Melo, 149.99 lei

Ochelari, Cutler and Gross, magazin Sunglasscurator, *preț la cerere*

Sandale, Elena Yachi, magazin Icon, 990 lei

Pantaloni, Zara, 179,90 lei

POWER POP GIRL

Ochelari, Linda Farrow, *farfetch.com*, 285 euro

Geantă, Liu Jo, 600 lei

Cercei, Marni, *farfetch.com*, 325 euro

Căști, Skullcandy, magazin Sport/ Couture, 619 lei

Pantofi sport, Il Passo, 699 lei

Pantaloni, Tommy Hilfiger, 669 lei

FOTO: GETTY IMAGES, PR.
Text și stiling: Anca Stanciu.

splend'or pasiune pentru bijuterii | be in time time for fashion | B&B collection | SHOP ONLINE bb-shop.ro

PANDORA ÎȚI ADUCE PRIMĂVARA

PANDORA a creat Colecția de Primăvară 2016: bijuterii finisate manual, împodobite cu motive florale în nuanțe pastelate, evocând splendoarea anotimpului de primăvară. Ilustrând motivele și modelele geometrice de pe podiumurile de modă ale primăverii, PANDORA oferă reinterpretări grafice ale florilor frumoase. Cercei stud eleganți și inele din argint 925 și aur de 14 carate ilustrează mijlocul concentric al florilor, prin cercuri descrescătoare, împodobite cu pietre. Inspirate de trendul modelelor dantelate fine, margaretele se întrepătrund gratios în lanțul cu pandantiv PANDORA. Formele bogat detaliate din argint 925 readuc în atenție farmecul și estetica clasicei *broderie anglaise*.

BENVENUTI TE INVITĂ SĂ PĂȘEȘTI RELAXAT

Noua colecție de primăvară-vară Benvenuti te așteaptă în magazinele din întreaga țară. Iar ca să pășești, cu adevărat, relaxat, am pregătit un mix inedit, în care tendințele glam sport se combină uimitor cu accentele retro sau cu mereu actualul stil clasic. Așa că dacă aștepți să te îndrăgostești și în această vară de pantofi, te așteptăm la Benvenuti. Poți alege între pantofii sport cu detalii glamour, sandalele cu tocuri drepte și groase, sandalele flat cu barete și accesorii spectaculoase sau nemuritorii stilettos.

DIOR J'ADORE EAU LUMIÈRE, DEFINIȚIA SENZUALITĂȚII

Buchetul floral al celui mai cunoscut parfum Dior este completat de Neroli Vallauris. Notele sale luminoase, asemenea petalelor albe, dar calde, precum o zi lângă Mediterană, te învăluie cu accente fine, strălucitoare.

PRIMĂVARĂ CU AROME PROASPETE DE CIREȘ DE LA L'OCCITANE

L'Occitane en Provence întâmpină primăvara prin lansarea gamei Cherry Blossom Folie Florale – o explozie de arome proaspete, de celebrare a renașterii naturii. Evenimentul e marcat prin redeschiderea magazinului L'Occitane din AFI Palace Cotroceni. Prin gama Cherry Blossom Folie Florale, L'OCCITANE aduce un omagiu frumusetii florilor de cireș și parfumului lor delicat și feminin ce vestește primăvara. Gama cuprinde apă de toaletă, gel de duș, lapte de corp și cremă de mâini.

HIDRATARE ȘI PROTECȚIE DE LA CETA SIBIU

Pentru a pune și mai mult în valoare esența vindecătoare a plantelor medicinale, printre care și gălbenelele, Ceta Sibiu a dezvoltat o serie de creme în care rețetelor de altădată li s-a alăturat un biocomplex lipidic unic și inovator pe piața românească. Una dintre cele mai apreciate produse din gamă este Crema de față esențială cu gălbenele și fosfolipide. Cu acțiunea sa calmantă, regenerantă și antioxidantă, aceasta asigură echilibrul tenului, formând un strat protector ce menține nivelul normal de sebum și reduce deshidratarea. *www.ceta-sibiu.ro*

VITALITATE ȘI CULOARE ÎN NOUA COLECȚIE FLORIA.RO

Floria.ro, florăria online nr. 1 în România, a lansat noua colecție de buchete de flori de primăvară, pline de culoare și energie. Buchetele abundă în flori de primăvară delicate și parfumate precum lalele, ranunculus, frezii, narcise sau anemone. Ranunculus, lalelele și frezиile sunt florile care se remarcă în buchetele din colecția de primăvară creată de designerii *Floria.ro*. Acestea sunt printre cele mai iubite flori de primăvară, astfel că atât domnii care doresc să surprindă femeile din viața lor în această perioadă, cât și doamnele și domnișoarele care vor să își surprindă prietenele sau cunoscutele cu un gest inedit, vor putea alege fără emoții buchetele din noua colecție.

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

Sensual Healing

TRANSFORMĂ RITUALUL OBIȘNUIT AL ÎMBĂIERII ÎNTR-O EXPERIENȚĂ SENZORIALĂ ABSOLUTĂ.

DE ANA-MARIA PRUNARIU
FOTO: VICTOR OANCEA

2

ESTE NUMĂRUL PRODUSELOR PENTRU BUZE DIN GEANTA MIRANDEI KERR.

„În general, car la mine două balsamuri de buze peste zi, pentru a-mi păstra buzele protejate și moi."

3

ÎNCERCĂRI PENTRU UN #SELFIE REUȘIT

„Încerc să fie cât mai reale și mai spontane, de obicei nu fac mai mult de trei poze."

FRUMUSEȚE ÎN CIFRE

MIRANDA KERR

Chiar dacă n-ai fost niciodată bună la „Mate", să reduci ritualul de frumusețe la cifre poate fi mai util decât crezi!

5-7

PAȘI PRESUPUNE RITUALUL EI DE ÎNGRIJIRE A PIELII

„Cinci zile pe săptămână parcurg cinci pași: îmi curăț tenul cu un produs sub formă de cremă, spray facial, aplic ulei tratament și cremă de ochi, apoi cremă de zi sau de noapte. Apoi, două seri pe săptămână, îmi fac exfoliere și aplic o mască (aleg fie o mască hidratantă, fie cu una argilă, în funcție de nevoile pielii mele."

5

MINUTE DUREAZĂ SĂ SE PREGĂTEASCĂ PENTRU A IEȘI DIN CASĂ ÎNTR-O ZI OBIȘNUITĂ

„Sunt gata în numai câteva minute. Îmi strâng părul într-o coadă sau un coc în creștet, apoi mă dau cu cremă hidratantă nuantatoare, îmi întorc genele pentru a-mi lumina privirea și îmi dau cu balsam de buze."

Crema pentru zona ochilor, Apivita Bee Radiant, 142 lei

Masca The Body Shop Drops of Youth, 125 lei

Crema Biotherm AquaSource, 183 lei

Pensetă, Tweezerman, 68 lei

60

DE MINUȚE ÎI IA SĂ SE GĂTEASCĂ PENTRU UN EVENIMENT ELEGANT

„În general, îmi trebuie cam o oră, o oră și jumătate, în funcție de ocazie."

Fond de ten corector Vichy Dermablend 3D, 87 lei

7

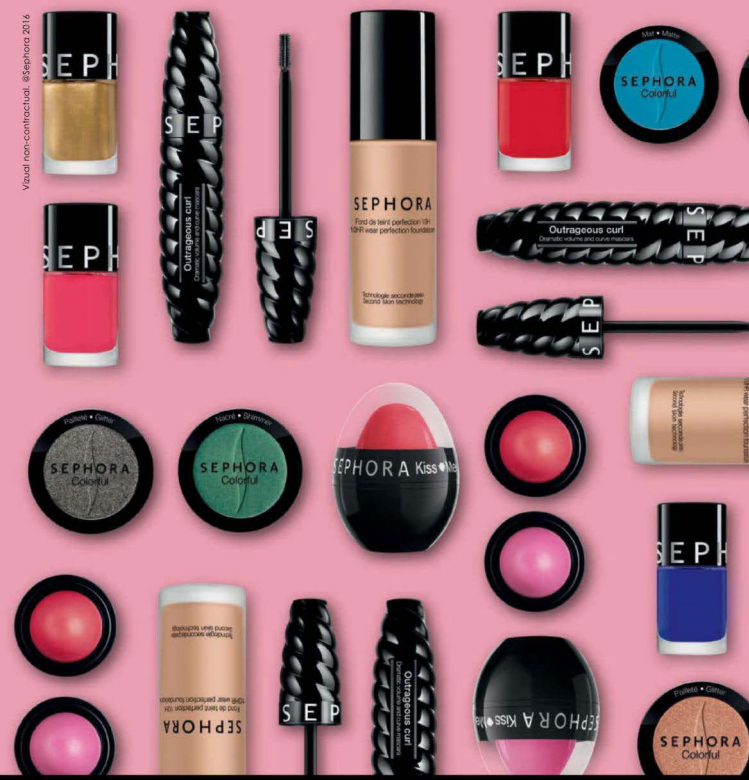
PRODUSE DE BEAUTY SE AFLĂ ÎN POȘETA EI

„Întotdeauna am grijă să nu-mi lipsească balsamul de buze, spray-ul facial cu citrice, pensета, o pudră compactă, pila de unghii, corector și cremă de mâini."

FOTO: PR, GETTY IMAGES
Text: Ana-Maria Prundru

CETARE! MIRANDA NU SE PROGRAMEAZĂ NICIODATĂ LA TUNS. DAR ARE PARTE DE FOARFECE ÎN CURSUL PREGĂTIRILOR PENTRU PODIUM/POZE.

Vizual non-contractual. ©Sephora 2016



OFERTĂ: 2+1 MADE IN SEPHORA

În perioada 1-10 aprilie 2016, la achiziționarea oricăror 2 produse Made in Sephora, puteți alege orice alt produs Made in Sephora disponibil în magazinele Sephora în limita stocului, cu o valoare mai mică decât fiecare dintre cele 2 achiziționate, acordându-se pe bonul fiscal o reducere în procent de până la 33%.

MADE IN SEPHORA

Pictează cu degetele

Cel mai nou accesoriu de machiaj, campion la capitolul precizie: mâna ta dominantă! Renunță la pensulele de make-up pentru a încerca, direct cu degetele, aceste trucuri „culese" direct de pe marile podiumuri de modă.

FOTO: GETTY IMAGES, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, PR
Text: Ana-Maria Pîrnău

4 MOTIVE SĂ TE MACHIEZI FOLOSINDU-ȚI DEGETELE:

1. ESTE SEXY ȘI RELAXAT

„Folosirea degetelor pentru a întinde produsele cremoase – crema este singura formulă care merge fără pensule – creează un look natural și senzual", susține Rose-Maria Swift, make-up artist și fondatoare a brandului RMS Beauty, o linie de produse pretabile aplicării cu degetele.

2. POȚI DETINE CONTROLUL

„Vârfurile degetelor simt textura, umiditatea și vâscozitatea formulei într-un mod în care bureții și pensulele nu pot", remarcă make-up artistul Dick Page, care renunță des la pensule în culisele marilor show-uri.

3. MAI SIMPLU SĂ ESTOMPEZI

„Căldura naturală emanată de trupul tău va încălzi produsul și-l va face să se contopească mai ușor cu pielea", spune Swift. Pigmenții mai închiși se întind cu ușurință și capătă o textură ușoară, iar fondurile de ten alunecă și se așternă așa cum trebuie.

4. MAI SĂNĂTOS

Încă un aspect: „Tu știi mai bine cât de curate sunt mâinile tale", spune make-up artistul Tom Pecheux. Nu poți spune același lucru și despre pensulele și bureții care zac într-o baie mai tot timpul umedă.

Ghid de make-up „digital"

Cum să aplici perfect formulele cremoase fără nicio ustensilă.

BAZĂ

Aplică metoda tapotării, spune Page. „Aplică pigment punctiform – câte puțin deodată – apoi întinde-l folosindu-ți degetele", mai spune el.

BLUSH ȘI ILUMINATOR

Aplică blush-ul direct pe culmile pomeților și întinde-l cu mișcări circulare. Iluminatorul se aplică direct pe zonele de pe față unde vrei extra-strălucire – pomeți, podul nasului, arcul lui Cupidon sau în colțurile interne ale ochilor.

FARD DE PLEOAPE

Aplică-l pe spatele mâinilor, ca pe o paletă de pictură. Folosește degetul arătător, mijlocul sau inelarul (cu care te descurci tu mai bine) pentru a întinde pigmentul pe pleoape. Cu degetul mic poți estompa culoarea în zonele mai problematice, precum pliurile ochilor sau pe mucoasă – grosimea sa este ideală.

RUJ

Pentru a purta cantitatea ideală de ruj, aplică formula cu degetul arătător în centrul buzelor, apoi întinde-o spre exterior. Nu-ți face probleme dacă nu obții un contur perfect – scopul este doar să le nuanțezi puțin.

Sindromul fetei-girafă

Toată viața ei, colaboratoarea noastră, Ilana Manaster, și-a dorit să fie pirpirie. Dar până la urmă a găsit calea către propria-i feminitate.

„Modelul meu de frumusețe este actrița Gwendoline Christie, respectiv Brienne of Tarth, din serialul *Urzeala tronurilor.*"

FOTO: HBO /COURTESY EVERETT COLLECTION.
Traducere și adaptare: Ana-Maria Purcaru.

NU GĂSESC PANTOFI pe măsura mea în magazinele de încălțăminte de la Saks. Nu comercializează mărimea mea, 42, sau dacă o fac, îi stivuiesc undeva lângă toalete, în grămezi sordide. I-am văzut cu ochii mei. Sunt duri, cu tălpi din cauciuc și destul de practici. Sau sunt la extrema cealaltă, cu elemente metalice și pene – nepurtabili sau susceptibili de a întra la reduceri extreme.

N-o să-mi cumpăr pantofi azi, dar n-am venit aici pentru mine. Suntem aici pentru Layla, care a avut o zi grea la serviciu. O ascult pe prietena mea povestindu-mi în timp ce-și strecoară cu delicatețe picioarele într-o pereche de Louboutin ca și cum ar fi cea banal, ca și cum oricine ar putea s-o facă. Stau lângă ea în fața oglinzii, cu jumătate de cap mai înaltă decât ea, în ciuda faptului că port o pereche de bocanci cu talpă joasă. Layla se întoarce să-și admire lookul în oglindă; arată ca vedetă în chestiile alea. La 1,80 m – cu mâini care pot cuprinde cu ușurință o minge de baschet – i-aș putea fi bodyguard.

Faptul că sunt o tipă „bine-făcută" e o problemă care a început destul de devreme pentru mine, când mămâile le egalau pe cele ale unui bărbat și eram mereu cu un cap deasupra tuturor (îl moștenesc pe tata). Și greutatea era un aspect deloc negliabil, deși nu era cea mai mare problemă. Chestia era spațiul pe care îl ocupam. În pozele de la școală, sunt mereu în rândul din spate, iar colegii mei sunt ca niște cățeluși adorabili adunați în jurul unei gorile pierdute. Zâmbesc și eu cum pot mai bine, îmbrăcată într-un pulover și o fustă potrivite pentru o fată care deja știe multe despre viață. Iar eu știam multe despre cum e să stai mereu pe rândul din spate... și că nu voi fi niciodată iubită.

Părinții și profesorii roiau în jurul fetițelor micute. Gingășia lor inspira tandrețe. Dar profesorii mei nu erau cu mult mai înalți decât mine. Toți se așteptau ca eu să-mi port singură de grijă. „Iliana se folosește de înălțimea ei pentru a-i intimida pe ceilalți", a scris odată un profesor în evaluarea mea. Oricine are ceva care îl face să se simtă diferit și de neiubit. Însă acest lucru, enormitatea trupului meu, m-a alienat de generația mea.

Layla își cumpără pantofi. Îi merită, spune ea, după ziua pe care a avut-o. A fost cât pe ce să fie promovată. Un tip i-a suflat postul – unul care i-a lingușit pe șefi și care i-a pasat Laylei treburile grele pentru ca apoi să încaseze laude. „De ce naiba nu-i spui să și le facă? Spune NU!"

Layla îa punga de cumpărături de la casă... „Nu pot să fac asta, Iliana!"

Anii copilăriei mele au fost grei. Eram terorizată de băieți care-mi ajungeau până la cot. Mă găseam fără partener pe ringul de dans, fortată să mă agăț de un simț acut al umorului. Prea înaltă să fiu o fată, dar nici băiat nu eram. Eram o ciudată. Și îmi era greu, deoarte greu să mă împac cu mine, să port bijuterii, tricouri rock, frizuri punk și ruj. De ce? Am ieșit cu o serie de bărbați scunzi. De ce? Pare o nebunie acum, când mă gândesc la ei, un gen standard – mici de statură, deștepți, nevrotici. Unul dintre ei, un poet din liceu, nu s-a simțit niciodată în elementul lui. „E o problemă de înălțime", mi-a zis el, uitându-se în sus la mine.

Dar când am terminat colegiul, am descoperit un nou gen de tipi în oras. Erau peste tot bărbați care se

ÎN CIUDA MĂRIMII PICIORULUI ȘI ÎNĂLTIMII LA CARE AJUNG CU MĂINILE, SUNT O PERSOANĂ, O FEMEIE. ÎN MOD SURPRINZĂTOR (PENTRU MINE), AM AFLAT CĂ POT FI IUBITĂ – CEL MAI IMPORTANT, DE CĂTRE MINE ÎNSĂMI – ȘI FRUMOASĂ.

plăceau pe sine, le plăcea să fie provocați de o femeie interesantă, nu de o prințesă. La TV, am văzut-o pe Tyra Banks impunând respect – Venus Williams, Allison Janney, Michelle Obama, Jane Lynch. Femei puternice, înalte ca mine, care refuzau să fie anonime sau tăcute. As putea și eu, mi-am zis. În viața mea profesională, vorbeam cu mine însămi, luptam pentru a-mi exprima punctul de vedere. Pentru că nu fusesem niciodată tratată ca o fetiță, nu mi-am însușit lecțiile pe care multe dintre noi le primesc în adolescență. Nu îmi era teamă de nicio confruntare. Nu îmi era frică să greșesc. Am crescut și mi-am „îmbrățișat" trupul, și mă alesesem cu darul incredibil al curajului.

Când m-am oprit cu Layla să bem ceva, i-am ținut o prelegere despre cum să se apere. Înghite în sec și soarbe din cocktailul ei. Spune-ți ofu, îi spun. Refuză să-i faci jocul.

„Ai dreptate", spune ea. „Așa voi face." Dar știu că n-o s-o facă. Va tăcea mâlc, nu va protesta. Nu va avea vreo pretenție. Ce nu pot face eu, poate ea... și invers.

Ne luăm la revedere. Layla, încălțată deja în noii ei pantofi, fluturâ grațios din mână și trece strada. În vitrina barului pe lângă care trec, îmi verific buzele rujate (cu un oranj vibrant), îmi aranjez trenciul vintage (un Halston din anii '70, roșu aprins, fabulos), și o iau în cealaltă direcție, pășind în bocancii mei cu talpă joasă. Mă simt recunoscătoare... și liberă. Merg semeață, dreaptă și mândră, ocupând mai mult decât ar fi firesc din trotuar, bălângănindu-mi geanta. În ciuda mărimii picioarului și înălțimii la care ajung cu mâinile, sunt o persoană, o femeie. În mod surprinzător (pentru mine), am aflat că pot fi iubită – cel mai important, de către mine însămi – și frumoasă. După ce am încetat să lupt continuu și m-am obișnuit să ies din umbră, am putut trăi viața pe gustul meu: o viață fabuloasă, ne... grațioasă. Supradimensionată, frumoasă... a mea.

YIN&YANG

De la un moment la altul, un parfum bine ales poate transforma o interacțiune anostă într-o pasiune mistuitoare. Descoperă cele mai captivante arome care completează jocul seducției, ascunse în recipiente în alb și negru.

By Kilian Arabian Nights Amber Oud, 50 ml, 1.650 lei (exclusiv în magazinul Madison); **Narciso Rodriguez Narciso**, EDP, 50 ml, 450 lei; **Diesel Loverdose Tattoo**, EDP, 50 ml, 357 lei; **Tom Ford Black Orchid**, EDP, 50 ml, 575 lei

Trussardi Donna, EDP, 50 ml, 462 lei; **Salvatore Ferragamo Signorina Misteriosa**, EDP, 50 ml, 364 lei; **Creed Love in White**, 30 ml, 475 lei; **Bond No.9 I Love NY for all**, 950 lei (exclusiv în magazinul Madison)

Bvlgari Jasmin Noir, EDP, 50 ml, 375 lei; **Alaïa Paris**, EDP, 50 ml, 524 lei (exclusiv în magazinele Sephora); **Marc Jacobs Mod Noir**, EDP Spray, 30 ml, 313 lei (exclusiv în magazinele Sephora); **Hugo Boss Boss Jour pour femme**, EDP, 30 ml, 440 lei

FOTO: PR
Text: Alina Purcaru

NOU
PERFECT STAY FABULOUS
RUJ DE BUZE

CU **PRIMER INCLUS**

Ruj de buze ce oferă toate beneficiile: culoare intensă, hidratare și rezistență. Formula cu primer inclus netezește perfect buzele.
Disponibil în 14 nuanțe.

ASTOR
LIVE YOUR BEAUTY

AstorRomania

MACHIAJUL POTRIVIT TUNSORII TALE

Tocmai ți-ai schimbat frizura și ai realizat că lookul tău obișnuit pare din alt film? Iată ce soluții ai:

CHRISTINA RICCI

BRETON VOLUMINOS

CE ZONE ALE FEȚEI SUNT EVIDENȚIATE:

ochi, nas și bărbie

Este o tunsoare ce atrage atenția, însă și machiajul este important. Pune ochii în evidență cu un cat-eye sau un smokey îndrăzneț. Bretoanele atrag atenția și asupra nasului și bărbiei, iar dacă ai impresia că nu sunt tocmai punctul tău forte, le poți „îndulci" **cu pudră pentru contur sau pudră bronzantă mată.**

EMMA STONE

TEXTURĂ NETEDĂ

CE ZONE ALE FEȚEI SUNT EVIDENȚIATE:

pomeți și mandibulă

Acest stil de purtare a părului presupune acoperirea unuia dintre pomeți, ceea ce creează un dezechilibru, făcându-l pe celălalt să fie mai proeminent. E o idee bună să te joci cu volumele feței folosind un iluminator lichid sau o pudră iridiscentă, aplicată pe culmile pomeților, pentru a-i cizela.

KRISTEN WIIG

BOB ÎN STRATURI, ONDULAT

CE ZONE ALE FEȚEI SUNT EVIDENȚIATE:

nas, bărbie și buze

Coafura asta face ca buzele să domine chipul, grație straturilor din dreptul mandibulei și bărbiei, fiind potrivit aproape orice tip de machiaj. Alege o nuanță vibrantă de ruj – coraiul merge de minune în perioadele mai calde. O textură hidratantă va face ca buzele tale să pară mai mari și va împiedica uscarea lor.

JESSICA ALBA

CĂRARE MEDIANĂ

CE ZONE ALE FEȚEI SUNT EVIDENȚIATE:

frunte și nas

Stilul anilor '70 aduce în atenție fruntea. Poți minimiza aria aplicând o pudră bronzantă de-a lungul liniei scalpului, accentuând în același timp ochii printr-un machiaj cat-eye sau cu gene lungi (false!), **pentru a muta centrul atenției de la frunte la ochi.**

RITA ORA

CĂRARE LATERALĂ

CE ZONE ALE FEȚEI SUNT EVIDENȚIATE:

obraji și pomeți

O șuviță arcuită, cu volum la bază, îți va face pomeții să iasă în evidență. Maximizează efectul cu un blush subtil sau o pudră roz deschis aplicată pe pomeți și creează contrast puternic aplicând o mascara ca tăciunele și subliniindu-ți sprâncenele.

Paletă de farduri, Evagarden Eye Shadow Palette, 223 lei (Douglas); mascara, Marionnaud False Lash Effect 4D, 82 lei

Pudră, Anastasia BH Let it Glow Illuminator, Peach Nectar, 189 lei; pudră bronzantă, Douglas Makeup Bronzing Powder, 59 lei

Ruj, Chanel Rouge Coco Shine, Shipshape, 175 lei

Tuș de pleoape, L'Oréal Paris Superliner Superstar, 49,99 lei; gene false, Make Up For Ever Eyelashes, 81 lei (Sephora)

Pudră, Givenchy Poudre Lumière Originelle, 261 lei; farduri pentru sprâncene, Ardell Defining Palette, 59 lei

FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Ana-Maria Piuraru.

SallyHansenRomania
sallyhansen_romania
www.sallyhansen.com
#miraclegel

TOTUL DESPRE

Exfolierea corectă a tenului

Chiar în acest moment, mii de celule moarte de pe fața ta... se pun în calea strălucirii și sănătății tenului tău. Ce-i de făcut?

FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Ana Maria Prunariu

UNELE DINTRE NOI sunt prea sensibile pentru scrub. Iar dacă ești predispusă la acnee, un peeling ar fi chiar o nebunie. Cu toate astea, de exfoliere poate beneficia orice tip de ten. „Nu numai că scoate la iveală pielea sănătoasă, prin stimularea reînnoirii celuare, dar îndepărtează și celulele moarte din pori, făcându-i să pară mai mici", susține Rachel Nazarian, dermatolog din Manhattan. Și machiajul arată mai bine, remarcă Stalina Glot, estetician din New York. „Este ca și cum ai netezi un zid înainte să aplici vopseaua." Un alt aspect major: „Îndepărtarea stratului de celule moarte permite pielii să absoarbă optim orice tip de tratament, de la substanțele antiacnee și până la serumurile antiîmbătrânire", arată dr. Nazarian. Identifică ritualul corect pentru tenul tău și apoi bucură-te de o piele mai radioasă și mai sănătoasă.

TENUL MEU E USCAT. EXFOLIEREA VA AGRAVA ASTA?

Nu neapărat. De fapt, celulele moarte pot împiedica penetrarea completă a umectanților din cremele de față. În plus, „sebumul poate fi blocat și iau naștere acele mici umflături sub piele, ca niște coșuri", spune Glot. Pe ce poți miza: exfolianți chimici delicați (un serum bogat în AHA dizolvă legăturile dintre celulele moarte) sau un scrub facial ușor. Încearcă unul, urmat imediat de o loțiune hidratantă, o dată la fiecare două sau trei zile.

TRATAMENT SĂPTĂMÂNAL: Transformă-ți tenul din tern în radios cu o mască (1) pe bază de sâmburi de merișor zdrobiți, pentru exfoliere, și extract de turmeric, pentru ca pielea să rămână luminoasă și strălucitoare.

DAR AM TEN GRAS ȘI ACNEE! VOI ERUPE?

Ferește-te de scruburile fizice dure, ce pot contribui la erupții. Versiunile chimice – respectiv, loțiunile pentru spălarea feței cu acizi alfa- sau beta-hidroxizi (2), precum acidul glicolic sau salicilic – îndepărtează pielea aspră și dizolvă sebumul pentru a elibera porii de celulele moarte ce-i blochează.

TRATAMENT SĂPTĂMÂNAL: „Măștile cu cărbune (3) absorb excesul de sebum", spune chirurgul plastician Dendy Engelman. Și măștile pe bază de argilă funcționează la fel de bine.

SUNT PREA SENSIBILĂ... NU?

Scruburile aspre sunt cu siguranță o limită extremă, însă aproape oricine poate folosi cu succes un produs exfoliant delicat, cu timp redus de aplicare. Ia în calcul folosirea unei loțiuni de curățare sau tonice (4), bogată în enzime din fructe, de două-trei ori pe săptămână, pentru a curăța profund, dar delicat, tenul.

TRATAMENT SĂPTĂMÂNAL: Folosește un prosop moale, umed, pentru a îndepărta cu mișcări circulare celulele moarte de la suprafața pielii.

CE POT FACE PENTRU PIELEA MEA NORMALĂ?

Normal înseamnă, de cele mai multe ori, ten mixt – cu zona T grasă și uscat pe obraji – care poate obține beneficii de la un ingredient bine cotat în exfoliere: bicarbonatul de sodiu. Îl poți găsi în multe dintre produsele destinate curățării pielii (5), iar produsele sub formă de pudră pot fi adaptate fiecărei zone a pielii prin simpla dozare a apei – acțiune mai puternică pentru zona T sau mai delicată (deci folosindu-se o concentrație mai diluată), pentru zone mai uscate. Poți pune în aplicare această metodă de două-trei ori pe săptămână. Sau încearcă exfolierea cu o formulă îmbogățită cu minerale (6), ce execută o exfoliere delicată, dar vizibilă imediat.

TRATAMENT SĂPTĂMÂNAL: Peelingurile de acasă (7) reprezintă o opțiune bună pentru pielea lipsită de probleme. Dr. Nazarian recomandă să începi cu o concentrație de acid glicolic sub 10% și să evoluezi treptat spre produse mai puternice, ce lucrează în același timp și pentru diminuarea ridurilor și petelor.

1. Mască, Kiehl's Turmeric & Cranberry Seeds Energizing Radiance Mask, 72 lei/28 lei; 2. Loțiune exfoliantă, Paula's Choice Calm Redness Relief 1% BHA, 137 lei; 3. Mască, Origins Clear Improvement Active Charcoal Mask, 149 lei; 4. Loțiune tonică, Lancôme Tonique Douceur, 204 lei; 5. Pudră scrub, Bioré Baking Soda, 10 $; 6. Exfoliant facial, La Prairie Exfoliant Mineral Cellulaire Visage, 488 lei; 7. Peeling în 2 pași, StriVectin Glycolic Peel, 356 lei

TE MAI ZGÂRIE CEVA PE... PIELE?

Q: CÂND AR TREBUI SĂ-MI EXFOLIEZ FAȚA, SEARA SAU DIMINEAȚA?

A: „Oricând este în regulă, dar dacă utilizezi tratamente cu retinol seara, ar fi bine să-ți exfoliezi tenul înainte să te culci, pentru ca pielea să fie mai receptivă la ingrediente, odată depozedată de celulele moarte", spune dr. Engelman.

Q: DACĂ MĂ ALEG CU O REACȚIE NASOALĂ?

A: „Folosește o cremă cu 1% hidrocortizon pe zona afectată pentru a reduce inflamația", spune Heidi Waldorf, dermatolog. Și schimbă ceea ce folosești cu produse delicate de curățare și hidratare, până ce problema dispare de tot.

Q: POT FOLOSI SCRUBUL DE CORP PE FAȚĂ?

A: Nu. Scrubulrile corporale conțin de cele mai multe ori particule dure și voluminoase, făcute pentru pielea mai groasă, de la gât în jos.

Q: AR TREBUI SĂ EVIT ZONA OCHILOR?

A: Unele exfoliatoare se adresează direct zonei sensibile de sub ochi, unde țesutul este extrem de subțire. Verifică întotdeauna specificațiile de pe etichetă, dar nu folosi niciodată scrub pe sub ochi.

Q: SUNT MICROPARTICULELE DĂUNĂTOARE PLANETEI?

A: Peletele de plastic, găsite de obicei în scrub-uri, se duc în canalizare și pot polua râurile, lacurile și oceanele.
În SUA, producția de cosmetice care au microparticule în compoziție va fi interzisă prin lege începând din 2017.
Multe companii importante, precum Unilever, Procter & Gamble, Johnson and Johnson și L'Oréal, au renunțat deja sau sunt în plin proces de eliminare a particulelor, optând pentru alternative biodegradabile precum orezul, ceara sau extractele de bambus.

Q: POT FACE ACASĂ O EXFOLIERE CA LA COSMETICĂ?

A: Profesioniștii folosesc de obicei produse foarte concentrate, ce presupun supraveghere medicală atentă. O alternativă oarecum similară: folosirea sistemului de curățare pe bază de dischete preimpregnate; efectele cumulate ale ingredientelor pot duce în timp la niște rezultate comparabile cu cele obținute prin peelingurile profesionale efectuate în clinici și saloane.

nutraeffects

SEMINȚELE CARE ÎȚI FAC TENUL SĂ ÎNFLOREASCĂ

ACUM ESTE MOMENTUL SĂ TESTEZI NUTRAEFFECTS | FĂRĂ PARABENI, FTALAȚI ȘI COLORANȚI

Pentru o hidratare profundă a tenului tău, încearcă NutraEffects Hydration de la AVON. Semințele hrănitoare de Chia rețin de 12 ori mai multă apă decât propria lor greutate. De aceea, am îmbogățit cremele NutraEffects Hydration cu extractul de semințe de Chia, pentru 24 de ore de hidratare în profunzime.

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

www.avon.ro

Bucle perfecte
Ondulatorul BabyLiss Curl Secret c1100 (419 lei) este un fel de magician al onduleurilor, fiind o investiție bună, dacă ne gândim cât te costă serviciul în salon.

Epilare definitivă
Procedura de salon este destul de costisitoare și necesită timp; pentru acasă, alege BaByliss Homelight Connected IPL G946E (2.499 lei), potrivit pentru a scăpa de pilozități.

Microdermabraziune la domiciliu
Îndepărtarea celulelor moarte este secretul tenului radios și sănătos, iar aparatul Philips VisaCare cu AirLift System (1.155 lei) face față cu brio acestei misiuni delicate.

Pori curați
Dacă încerci să-ți cureți fața fără o deschidere a porilor, riști să rămâi cu semne; procură-ți aparatul Panasonic Nanocare EH-SA31 (549 lei), înainte de curățarea feței, apoi nu uita să te clătești cu apă rece pentru a închide porii.

FRUMUSEȚE HI-TECH

Cosmeticele au limitele lor, însă noi vrem mai mult, iar asta poate fi posibil cu ajutorul unor aparate de frumusețe create pentru uz domestic.

Ochi radioși
Masarea zonei ochilor stimulează microcirculația, reducând cearcănele și umflăturile. Iar pentru a te asigura că execuți corect masajul, folosește aparatul Foreo Iris Eye Massager, 430 lei, exclusiv în parfumeriile Douglas.

Igienă dentară
Pentru a te asigura că neutralizezi bacteriile colectate de periuța ta de dinți, e bine să ai un sterilizator special pentru periuțe, cu lumină UV, precum cel de la VioLife (222 lei).

Relaxare la picioare
Picioarele duc zilnic tot greul, deci merită un tratament preferențial, care-ți va revigora întregul trup. Folosește dispozitivul pentru masaj shiatsu Buerer FM38 (257 lei), cu funcție pentru masaj reflexogen.

Dantură imaculată
Albirea dentară te poate ruina, dar dacă alegi un sistem pentru acasă, poți pune deoparte pentru vacanța de vis – Blanx White Shock (71 lei).

FOTO: PR.
Text: Ana-Maria Piunariu

BaByliss PARIS
DESCOPERĂ
Secretul unei pieli
catifelate
EPILARE DEFINITIVĂ
LA TINE ACASĂ
Antonia
RECOMANDĂ
EPILATOARELE IPL
DE LA BABYLISS PARIS
www.babyliss-romania.ro

Shower Power

Începe-ți ziua în forță, sub duș, și încheie-o în cada înspumată, în confortul băii tale. În plus, deși răsfățul este neprețuit, poți avea parte de el și „pe buget"!

HIDRATARE SUB DUȘ
Schimbă gelul de duș clasic cu unul pe bază de microulei, pentru a preveni uscarea pielii: Fa Magic Oil Pink Jasmine Shower Gel (13,79 lei).

SPUMĂ HIDRATANTĂ
Umple-ți cada, toarnă spumă de baie și cufundă-te până sub bărbie, apoi toate grijile vor dispărea ca prin minune. Senzate Bubble Bath Shea Butter (14 lei).

BAIE EFERVESCENTĂ
Pune în cadă o „bombă" efervescentă, pentru a-ți aroma baia și pentru a-ți răsfăța pielea – Bomb Cosmetics bath blaster Two Hearts (23 lei).

ATMOSFERĂ
Răsfață-ți simțurile și creează o atmosferă de spa aprinzând lumânări parfumate: Sabio Eco Soy Candle (48,83 lei).

EXFOLIEREA? UN DELICIU
Scapă de celulele moarte ce împiedică pielea să radieze cu un scrub cu zahăr brun și zmeură suculentă precum Bielenda Peelin (23 lei).

MY PRECIOUS
Săpunurile naturale sunt nu doar delicate cu pielea, ci și super-drăguțe, bune de colecționat. Ne-a plăcut textura dantelată a săpunului Oriental Fig Terre d'Oc (31,50 lei).

COSITE STRĂLUCITOARE
Dacă te-ai trezit târziu, cu siguranță nu mai rămâne timp și pentru coafat, însă părul tău va fi atât de mătăsos și strălucitor după spălare, grație șamponului Elseve Nutri-Gloss Luminizer de la L'Oréal Paris (13,90 lei).

MASCĂ PENTRU TRUP DIVIN
Ca să te simți ca o regină, fă-ți timp măcar în weekend pentru o mască de corp, că nu mai e mult până scoatem pielea la vreală: Avon Planet Spa Volcanic Iceland Body Mud Mask (20,33 lei).

FACE TIME
O singură regulă e crucială la duș: curățarea feței trebuie să fie ultima, chiar și după spălarea părului, pentru că porii sunt deschiși. Avène Cleanance Gel (42,50 lei).

BAIE PRINCIARĂ
Despre ceaiul verde se știe că are proprietăți antioxidante, de ce n-ai profita la maximum de asta? Încearcă un ceai de baie Fuji Green Tea, de la The Body Shop – Infuzor Fuji Bath Green Tea (36 lei).

FII ATOMICĂ
Combinația gel de duș/spumant de baie este ideală dacă n-ai prea mult loc în baie. Sephora Be Atomic Cotton Flower Scent Bubble Bath and Shower Gel (36 lei).

FOTO: PR.
Text: Ana-Maria Prunaru

DESIGN | CULTURĂ
ROMÂNESC | VINTAGE
PROGRAM: 11:00 - 20:00
INTRARE: 10 LEI
9-10
APRILIE
V for VINTAGE
CASA
UNIVERSITARILOR
str. Dionisie Lupu nr 46
vforvintage.ro
FROG
marie claire
STYLE
COSMOPOLITAN

5 PENSULE DE CARE AI NEVOIE

...și cum să le folosești ca o profesionistă, astfel încât să nu mai tânjești vreodată după altele.

TĂIATĂ ÎN UNGHI

Pensulele mici, retezate pe diagonală sunt făcute pentru a aplica fidel un fard de pleoape sau un tuș lichid pe conturul pleoapelor. Însă pot fi folosite cu succes și pentru a contura sprâncenele cu pudra special concepută în acest sens.

Flormar Eyebrow Shadow Applicator Brush, 24,96 lei

PENTRU FARD

Pensulele pufoase cu vârful rotunjit sunt perfecte pentru aplicarea fardului de pleoape. Folosește-le pentru a întinde și estompa culoarea de pe pleoape, pliurile ochilor și pentru a-ți crea un smokey eye perfect. Ține la îndemână una curată pentru a corecta și estompa ceea ce ai aplicat cu cealaltă.

Paese Eyeshadow Brush, 38 lei

PENTRU FOND DE TEN

Acestea pot fi de mai multe mărimi sau forme. Oricare ar fi alegerea ta, cea mai eficientă metodă este aplicarea unei cantități mici de fond de ten (cam cât o monedă de 5 bani) în centrul feței/pe nas, pe care să o întinzi apoi spre extremități, folosind pensula. Curăță bine pensula de fond de ten după fiecare utilizare, deoarece umiditatea favorizează dezvoltarea bacteriilor.

Marionnaud Foundation Brush, 39 lei

Sephora Eyebrow Comb, 63 lei

PENTRU PUDRĂ

În general, este folosită doar pentru a aplica pudră sau blush, ba chiar și bronzer. Cu cât este mai mare, cu atât colectează o cantitate mai mare de pudră, iar pentru a distribui surplusul uniform este suficient să sufli în vârful pensulei o dată înainte să aplici pulberea pe față. O poți spăla săptămânal.

Real Techniques Tapered Powder Blush, 125 lei

PIEPTENELE PENTRU SPRÂNCENE

Perie și separă sprâncenele cu acest piepten; acesta este însă potrivit și pentru a-ți separa genele după ce-ai aplicat mascara. Totodată, îl poți împrospăta cu fixativ pentru a-ți culca firele rebele, cu condiția să îl cureți bine după – nu ai vrea să îți ajungă fixativ în ochi, crede-mă!

FOTO: PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

DOUĂ SURPRIZE DE LA CHANEL

Casa Chanel își îmbogățește portofoliul cu o ediție exclusivă a parfumului Coco Mademoiselle. Touche de parfum (415 lei), sub cea mai elegantă și mai feminină formă cu putință: perfume click, inspirat de rujul cu același m ecanism inovator. Parfumul vine într-un înveliș de piele bej, elegant și suplu, un accesoriu al eleganței supreme.

Gama Hydra Beauty se îmbogățește cu trei noi super-vedete pentru îngrijirea tenului: Hydra Beauty Flash balm (274 lei), un balsam hidratant ce netezește relieful tenului și îl iluminează; Hydra Beauty Micro Gel yeux (279 lei), formula microfluidă dedicată conturului ochilor și Hydra Beauty Very Moist (254 lei) – o nouă abordare a noțiunii de toner, inspirată din ritualul japonez.

SEXY *queen* TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

De ochi frumoși

AI CEARCĂNE ȘI NU ȘTII CUM SĂ LE MAI ACOPERI? ȘTII BINE CĂ NU ASTA E SOLUȚIA... MASEAZĂ DELICAT ZONA, PENTRU A STIMULA MICROCIRCULAȚIA ȘI FOLOSEȘTE O CREMĂ CARE SĂ REDEA LUMINOZITATEA PIELII DIN PROXIMITATEA OCHILOR, DE EXEMPLU, SHISEIDO BIO-PERFORMANCE GLOW REVIVAL EYE TREATMENT, CU VITAMINA C, ACID HIALURONIC SUPER-BIO PLUS ȘI DISPOZITIV DE MASAJ INTEGRAT.

FOTO: PR
Text: Mădălina Pruteanu

NOAPTE BUNĂ... DE LA DIOR

Gama Hydra-Life de la Dior propune noi formule pentru îngrijirea pielii, ce transformă hidratarea într-o experiență încântătoare. Descoperă delicioasa texturã a noii măști Dior Jelly Sleeping Mask, un produs ce poate fi folosit ca mască de hidratare, dar și pe post de cremă de noapte, acționând timp de opt ore pentru a infuza apă în toate straturile pielii.

NOUL ELIXIR ULTIME

Uleiul legendar Elixir Ultime de la Kérastase este disponibil acum într-o nouă prezentare: o sticlă elegantă de cristal ce reflectă perfect conținutul prețios și îi păstrează puritatea. În plus, special pentru nevoile părului vopsit, Kérastase lansează și Elixir Ultime Ulei pentru păr vopsit, pe baza aceleiași formule Oléo-Complexe cu patru uleiuri rare și prețioase, și extract de ceai imperial pentru îngrijirea părului vopsit.

TU ȘTII totul DESPRE PILULELE CONTRACEPTIVE?

Dacă ești activă sexual, e clar că trebuie să folosești o metodă de contracepție. Una dintre cele mai moderne și eficiente metode disponibile o reprezintă pilulele contraceptive, dar în jurul lor persistă tot felul de supoziții. Iată câteva legende urbane demitizate:

MIT: Au un conținut ridicat de hormoni.
FALS. Majoritatea persoanelor sunt de părere că pilulele contraceptive sunt o bombă hormonală care dereglează organismul, însă acest lucru nu este adevărat, explică dr. Mirela Popa, medic primar ginecolog și specialist al campaniei Planifică Neprevăzutul. Din contră, pilulele reprezintă o metodă contraceptivă modernă și sigură, cu o eficiență foarte ridicată (99,7%), care reglează ciclul menstrual și tratează o serie de probleme specifice femeilor: crampele menstruale, acneea, fluxul lunar abundent, simptomele sindromului de ovar polichistic și ale endometriozei. Pilulele contraceptive conțin hormoni sintetici care mimează hormonii naturali din corpul femeii și sunt prezenți în doze sigure, care nu prezintă niciun fel de amenințare pentru organism. Ca idee, pilulele disponibile pe piață astăzi au un conținut de circa 7-8 ori mai mic de hormoni în comparație cu primele pilule apărute pe piață.

MIT: Nu pot folosi pilule contraceptive fără recomandarea medicului.
ADEVĂRAT. Fiecare femeie este diferită și pentru fiecare există un tip de contraceptiv potrivit. Ceea ce ai auzit că funcționează pentru o prietenă poate să nu fie cea mai potrivită alegere pentru tine. De aceea, înainte de a folosi pilulele contraceptive, este necesar să mergi la medic (ginecolog, endocrinolog sau de planificare familială). „Specialistul poate identifica anumite caracteristici specifice fiecărei femei sau restricții de sănătate care influențează administrarea de pilule", spune Dr. Popa. De exemplu, pilulele contraceptive sunt interzise femeilor diagnosticate cu hepatită virală acută. În plus, pilulele contraceptive combinate sunt interzise femeilor fumătoare, cu vârsta mai mare de 35 de ani.

MIT: Folosirea prelungită duce la infertilitate.
FALS. Nu există cercetări care să aducă dovezi în sprijinul acestei afirmații. Astfel, dacă un cuplu are probleme de concepere după ce femeia a folosit pilule contraceptive, este necesar ca ambii parteneri să facă testele și controalele specifice, astfel încât specialistul să depisteze cauzele reale și tratamentul corespunzător. Motivele pot include endometrioza, vârsta femeii sau o problemă de natură anatomică.

MIT: Dacă am uitat să iau o pilulă, nu mai sunt protejată.
DEPINDE DE TIPUL DE PILULE FOLOSIT. În general, eficiența pilulelor se bazează pe mecanismul de administrare regulată: zilnic, pe perioada administrării, la o oră constantă. În cazul în care uiți o pilulă combinată (care include și estrogen, și progesteron), aceasta se administrează de îndată ce îți aduci aminte, iar apoi se continuă ritmul normal și corect de administrare. Două pilule omise în primele două săptămâni de administrare necesită administrarea a câte două pilule o dată timp de două zile, după care se continuă administrarea uzuală. În aceste situații este necesară o metodă suplimentară de contracepție pentru următoarele șapte zile. „Dacă sunt omise două pilule în a treia săptămână de administrare sau mai mult de două pilule în orice săptămână, trebuie folosită o metodă de contracepție suplimentară imediat și pentru următoarele șapte zile."

MIT: Trebuie să fac pauză după ce le-am folosit timp de un an.
FALS. Pilulele contraceptive pot fi folosite în siguranță chiar și cinci ani la rând, cu condiția să mergi anual la un control de specialitate pentru a te asigura că poți continua fără probleme să iei pilulele pe care le folosești. „Controlul este obligatoriu pentru a putea fi excluse din timp eventualele riscuri de sănătate care ar impune încetarea administrării sau schimbarea pilulelor. Dacă medicul nu recomandă altfel, nu există niciun motiv pentru care ar trebui să faci pauze. Excepție face cazul în care femeia dorește să rămână însărcinată", explică specialistul.

MIT: Pilulele contraceptive tratează acneea.
ADEVĂRAT. Alături de efectul contraceptiv, pilulele au o serie de beneficii non-contraceptive. Printre acestea se numără și anumite simptome de androgenizare: acneea, seboreea sau căderea temporară a părului. De aceea, medicul ginecolog și medicul endocrinolog prescriu adesea pilule contraceptive specializate pe astfel de probleme.

FOTO: THINKSTOCK.
Text: Dana-Ruxandra Panghe.

Q&A

ÎN ULTIMA VREME, ACNEEA MI S-A ÎNRĂUTĂȚIT ȘI AM MAI MULT PĂR FACIAL. O FI UN DEZECHILIBRU HORMONAL?

Ar putea fi sindromul ovarului polichistic sau PCOS, o afecțiune a glandelor endocrine care se întâlnește la 5-10% dintre femeile tinere și la 40% dintre diabeticii cu vârste cuprinse între 20 și 50 de ani. PCOS duce la creșterea nivelului de testosteron, care cauzează problemele de piele pe care le descrii. Dacă problema coșurilor persistă chiar și după vizita la dermatolog, mergi la medicul ginecolog pentru a urma un tratament și a evita efecte adverse mai grave, precum obezitatea, hipertensiunea și bolile de inimă. Pentru că PCOS poate fi acompaniată de menstruație neregulată, cel mai probabil îți se vor prescrie anticoncepționale.

SURSĂ: JENNIFER ASHTON, SPECIALIST ÎN OBSTETRICĂ ȘI GINECOLOGIE

FOTO: NICK ONKEN, THINKSTOCK. Traducere și adaptare: Teodora Ticu

PREZERVATIVE CARE FAC SEXUL MAI BUN

Până de curând, prezervativul feminin a fost considerat o glumă sau un mister (un vânzător a încercat să convingă o femeie să cumpere prezervative normale, pe care scria „Pentru plăcerea ei", insistând că e vorba despre un prezervativ feminin). Între timp, piața s-a dezvoltat și noi branduri au ieșit la lumină. Iată care sunt avantajele prezervativului feminin.

TU DEȚII CONTROLUL
Tu îl pui în interiorul tău, așa că nu mai trebuie să te bazezi pe grija partenerului. Are inele flexibile la fiecare dintre cele două capete. Strânge între degetul mare și arătător capătul interior și împinge-l spre cervix, unde se va expanda. Inelul exterior va sta pe vulvă.

AR PUTEA CREȘTE PLĂCEREA
„Inelul exterior poate stimula clitorisul în timpul mișcării", spune terapeutul de sex Nan Wise, care adaugă că senzațiile vaginale vin, în mare parte, din aplicarea presiunii – care nu este redusă atunci când porți prezervativ.

ELIMINI PLÂNGERILE
Nu mai trebuie să-l auzi pe partener plângându-se că prezervativele sunt incomode sau inhibă stimularea. Iar dacă e alergic la latex, va fi surprins să afle că prezervativul feminin nu este făcut din latex, ci dintr-un material numit nitril.

POATE MĂRI DOZA DE SPONTANEITATE
Prezervativul feminin poate fi inserat în vagin cu până la 8 ore înainte de actul sexual. S-ar putea să-l simți, dar nu va fi incomod. Bucură-te de preludiu – ai suficient timp la dispoziție.
- Nicole Horton

Atunci când e folosit corespunzător, are o eficacitate de 82% (la fel ca și cel masculin), așa că folosește-l în combinație cu o altă metodă de contracepție.

VEȘTI SURPRINZĂTOARE DESPRE FERTILITATE

ȘTII CĂ SEXUL DUCE LA SARCINĂ ÎNCĂ DE PE VREMEA CÂND TI SE FĂCEA EDUCAȚIE SEXUALĂ LA ȘCOALĂ. DAR CERCETĂRILE REALIZATE DE UNIVERSITATEA INDIANA SUGEREAZĂ CĂ SEXUL TE POATE FACE MAI FERTILĂ. EXPLICAȚIA E SIMPLĂ: SEXUL REGULAT MĂREȘTE PRODUCȚIA ANUMITOR CELULE CARE AJUTĂ SPERMA SĂ SE MIȘTE CU VITEZĂ, CRESCÂND ȘANSELE FECUNDĂRII EMBRIONULUI. ÎN CONCLUZIE, DACĂ ÎȚI DOREȘTI SĂ FII MĂMICĂ, NU FACE SEX DOAR CÂND EȘTI LA OVULAȚIE, CI... CÂT E LUNA DE LUNGĂ.
- Danielle Kam

ȘTII SĂ ALEGI PANTOFII POTRIVIȚI PANTALONILOR PREFERAȚI?

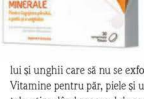
Pantaloniii office sunt asociați de obicei pantofilor cu talpă joasă, dar obții un rezultat mult mai spectaculos dacă alegi o pereche cu toc înalt. O astfel de combinație creează și iluzia unor picioare foarte lungi. Obține acest efect cu pantofii Deichmann, la doar 119 lei! Cei din piele, purtați altădată doar de bikeri sau rockeri, sunt acum un must have pentru orice fashionistă. Poartă botine sau ghete dintr-un material asemănător dacă îți dorești să obții un look casual, simplu și relaxat. Dacă vrei să compui o ținută mai sofisticată, alege pantofii stiletto, care te vor transforma într-o apariție memorabilă.

DESCOPERĂ NOUL CONCEPT SNACK ATTACK VICTORIEI!

Snack Attack Victoriei 2 devine sursa ta de energie pentru întreaga săptămână! Fie că ești în căutarea unui mic dejun savuros, a unui prânz rapid sau doar într-o pauză de masă, aici vei găsi sandwich-uri proaspete, fresh-uri sănătoase, salate, cafea aromată, patiserie și deserturi delicioase! Situat pe Calea Victoriei, lângă Centrul Vechi, vizavi de clădirea istorică a CEC-ului, Snack Attack e redecorat într-un stil modern, actual și atractiv.

IWHITE2, KIT PENTRU ALBIREA PROFESIONALĂ A DINȚILOR

Vestea bună vine de la Sensiblu, lanțul farmaceutic care lansează kitul profesional pentru albirea dinților iWhite2, singurul produs pentru albire 100% sigur deoarece nu conține peroxid de hidrogen. Kitul profesional iWhite2 conține 10 benzi umplute cu un gel activ de albire, destinate pentru 5 folosiri. Studiile clinice au demonstrat că noul iWhite2 poate oferi un efect de albire a dinților cu până la 8 nuanțe, chiar după prima aplicare, pentru 10% dintre participanții la studiu.



DR. HART SUSȚINE FRUMUSEȚEA ȘI STAREA DE BINE

Deoarece știm că orice femeie își dorește un păr bogat și sănătos, o piele care să reziste trecerii timpului și unghii care să nu se exfolieze, îți oferim Dr. Hart Complex de Vitamine pentru păr, piele și unghii. Acesta este aliatul frumuseții tale, stimulând procesul de regenerare a părului, întărind unghiile și ajutându-te să obții o piele tânără și strălucitoare. În plus, extractul de semințe de struguri îmbunătățește capacitatea de regenerare a colagenului și a elastinei, cele două proteine care ajută pielea să-și mențină elasticitatea și fermitatea, protejând-o de efectele îmbătrânirii.

AUTOMOBILUL SPORT REDEFINIT: BMW i8

BMW i8 este pregătit să revoluționeze clasa din care face parte. Este primul automobil sport care are consumul de combustibil și emisiile de noxe ale unui automobil compact. Punctul forte al acestui hibrid plug-in constă, printre alți factori, în sincronizarea perfectă dintre motorul electric și motorul cu combustie, care se observă în eficiența maximă și în dinamica de pe șosea. Designul său sfârnește emoții și dezvăluie instantaneu calitățile pe care le oferă. Cu toate acestea, nu se bazează în întregime pe caracterul său de automobil sport. Estetica sa urmărește și obiective funcționale: mai multă aerodinamică, pentru eficiență maximă. Mai multe detalii găsești pe ***www.bmw.ro***.

LIDL ȘI OANA CUZINO PROTEJEAZĂ FRUMUSEȚEA ROMÂNCELOR

Lidl ne propune, printr-un program demarat alături de Oana Cuzino, ca „Împreună să protejăm frumusețea românceloR". Cum? Prin gama Cien, ce oferă o gamă completă de produse pentru întregul corp. Astfel, produse precum Cien Aqua Rich, Beauty Elements by Cien sau Cien Med reprezintă o soluție simplă, la îndemâna românceloR de pretutindeni. Laptele demachiant Cien, cu cele două variante – Refreshing și Nourishing –, e perfect pentru îndepărtarea impurităților, iar loțiunea tonică Cien te va ajuta la curățarea și împrospătarea tenului.

FRENCH ART DE VIVRE ROCHE BOBOIS

Lider mondial în proiectarea de mobilier high-end, Roche Bobois are ca piatră de temelie creativitatea, alături de o doză considerabilă de îndrăzneală și dinamism. Ținând cont de importanța adaptării la necesitățile și tendințele noului mileniu, Roche Bobois își extinde aria de implicare în arenele culturale și artistice ce oglindesc arta franceză de a trăi.
Noua colecție Spring/Summer 2016, disponibilă în showroomul din zona istorică a Bucureștiului, îmbină elementele naturale (marmura, lemnul și pielea), contopindu-le în forme fluide și armonioase, definite prin finisaje inspirate de tehnicile haute-couture de prelucrare.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

GET YOUR HAPPY ON

TE SIMȚI LETARGICĂ ȘI DEPRIMATĂ? E POSIBIL SĂ AI NEVOIE DE...

...MAI MULT SOMN

E tentant să-ți verifici Instagramul după ce te trezești în toiul nopții ca să mergi la toaletă, dar astfel îți va fi mult mai greu să adormi la loc. În plus, somnul întrerupt nu e deloc odihnitor. Ca să îți ții în frâu hormonii stresului, ar trebui să ai parte de 7-9 ore de somn neîntrerupt în fiecare noapte. Iar dacă plănuiești o noapte albă cu gândul că o vei recupera în timp, well... specialiștii ne avertizează că nu putem recupera somnul pierdut.

...TIMP PETRECUT AFARĂ

Un studiu realizat de cercetătorii americani a descoperit o legătură între timpul petrecut în aer liber și stări pozitive, precum fericirea și optimismul. O explicație ar putea fi intensificarea producției de vitamina D care are loc în organism în timpul expunerii la soare.

...MÂNCARE ADEVĂRATĂ

Dieta joacă un rol esențial în starea ta de bine și, contrar așteptărilor tale, biscuiții Oreo nu te vor face mai fericită, ba dimpotrivă. Dacă îți dorești să ai mai multă energie și să-ți atingi potențialul, renunță la obiceiul de a ronțăi toată ziua covrigei și napolitane. Respectă-ți organismul consumând mâncare adevărată: o dietă echilibrată, care conține proteine, carbohidrați complecși, grăsimi bune (avocado, nuci), fructe și legume te va face să simți că poți realiza absolut orice.

...PUȚINĂ ADRENALINĂ

Crezi că doi dintre prietenii tăi ar alcătui un cuplu perfect? Fă-le lipeala – pentru fericirea lor, dar și a ta. Cercetările spun că joaca de-a Cupidon intensifică producția de dopamină, iar fericirea celor doi te va molipsi și pe tine. Chiar dacă prietenii tăi ajung la concluzia că nu se potrivesc deloc, tu rămâi cu satisfacția că ai încercat.

FOTO: NICK ONKEN
TEXT: ROXANA VIDA

ÎNFRUNTĂ

lumina

reflectoarelor

Producătoare a unor seriale faimoase, precum *Grey's Anatomy* sau *Scandal*, Shonda Rhimes ura să fie în centrul atenției. Noua ei carte, *Year of Yes*, e simbolul încercărilor de a ieși din carapace. A schimbat deja felul în care privești serialele TV, acum îți va schimba viața.

FOTO: GETTY IMAGES, IMAGE FORUM
Traducere și adaptare: Nicoleta Ticoș

SHONDA RHIMES TĂIE CEAPA cubulețe de Ziua Recunoștinței, acum doi ani, când viața ei s-a schimbat. Producătoarea TV povestește: „Îi enumeram surorii mele invitațiile fancy pe care le refuzasem, sperând să o impresionez, dar ea m-a trezit la realitate. M-a zdruncinat: «Tu nu spui da niciodată, respingi totul». La început, am încercat să mă justific: «Nu pot! Am copii, am foarte mult de muncă». Apoi mi-am dat seama că are dreptate. Kilogramele în plus se acumulaseră mai mult ca niciodată, eram nefericită și avidă de schimbare". Rhimes recunoaște că a investit atât de mult în familie și în munca ei, încât a uitat cine este ea și ce își dorește. Sfaturile ei ți-ar putea fi de folos și ție.

FĂ LUCRURI CARE TE SPERIE

„Nu mai era o provocare pentru mine să stau în micul meu birou și să creez povești, ceea ce fac de când mă știu. Viețile personajelor mele deveniseră mai importante decât a mea. Să mă dăruiesc situațiilor nepreväzute, să fac lucruri de care nu mă credeam capabilă m-au ajutat să descopăr cât de aventuroasă pot fi și câte oportunități am ratat. Când am început să răspund afirmativ invitațiilor, când am vorbit în fața studenților, la Universitate, și am acceptat să fiu guest star în show-ul *The Mindy Project*, mi-am dat seama că viața poate fi distractivă. Nu mai voiam să dau înapoi."

DESCOPERĂ CE-TI PLACE

„Învață să te cunoști pe tine însăți, ăsta e primul pas spre a părăsi carapacea și a te pune în centrul atenției potrivite. Când am luat hotărârea de a slăbi și a avea un stil de viață mai sănătos, mi-am spus că voi mânca doar acele feluri de mâncare sănătoase care îmi plac atât de mult, încât să nu simt că fac compromisuri. Dar nu știam care erau acelea. Nu fusesem atentă la ce anume mă făcea fericită. Am descoperit, pe parcurs, că supa de roșii e una dintre plăcerile mele."

AI GRIJĂ DE CORPUL TĂU ȘI ACCEPTĂ-L

„Cauza timidității mele cronice era, de fapt, imposibilitatea de a mă conecta cu propriul corp. Mă gândeam la el doar ca la o gazdă pentru creierul meu. După ce am început să am grijă de sănătatea mea, mi-am privit corpul ca pe un aliat. Apoi, pentru prima dată în viața mea, m-am îndrăgostit de modă. Încrederea pe care ți-o dă o anumită ținută e senzațională."

AI GRIJĂ DE PRIETENI, DAR ȘI DE TINE

„Fă un pact cu prietenele tale: hotărâți să nu vă transformați în clone. Nu vă gândiți: «Trebuie să-mi las părul lung și să-mi pun unghii cu gel pentru că asta le place bărbaților». Eu, una, credeam, în trecut, că sunt o ratată, că am eșuat în viață pentru că nu doream să mă căsătoresc, ca restul femeilor. Trebuie să încetăm să trăim viețile altora și să facem ce e mai bine pentru noi."

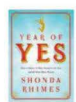
SHONDA RHIMES A CREAT PERSONAJE FEMININE CARE TE INSPIRĂ:

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ CERI MAI MULT

„Dacă îi cer unui bărbat care lucrează la show-ul meu să-și descrie ținta, îmi va spune că își dorește să-și creeze propriul show sau să conducă o întreagă rețea de televiziune. Răspunsul tipic feminin este: «Vreau să lucrez pentru cineva care mă inspiră și de la care să învăț lucruri noi». Acestor femei le strig: «Nu mai spune niciodată cu voce tare că ai un tel modest! Deși ești setată să crezi asta, nu ai nevoie de permisiunea nimănui. Bărbații nici nu se gândesc la asta, ei doar acționează. Decide că singura opinie care contează pentru tine e a ta. Nu trebuie să te transformi într-un sociopat, dar chiar nu e cazul să-ți faci griji că lumea te va judeca pentru că ai o părere bună despre tine. Chiar te rog să te placi în exces!"

SĂRBĂTOREȘTE ÎN FIECARE ZI

„Îmi ofer un mic dar atunci când sunt mândră de mine, după ce îmi înfrunt o teamă. Cină cu familia, o pauză de relaxare, o programare la spa. Chiar și o excursie de 24 de ore, orice presupune să ieși din cotidian, te va ajuta să-ți limpezești gândurile și să fii mai optimistă. Un pahar cu vin alături de colegi? Nu am nevoie de o ocazie specială pentru asta, e de la sine înțeles și deja programat, zi de zi."



Shonda Rhimes, *Year of YES*, *amazon.com*

RĂSPUNSURILE COSMO LA MARILE ÎNTREBĂRI ALE VIEȚII

FOTO: GETTY IMAGES, Ted Rauzina Cotorta

SUNT CAPABILĂ SĂ SCRIU O CARTE? CUM ÎMI CRESC COPIII ASTFEL ÎNCÂT SĂ FIE, MAI TÂRZIU, OAMENI DE BINE? DE CÂTE ORI AR TREBUI SĂ ÎMI SUN MAMA? AM STAT DE VORBĂ CU CEI MAI FASCINANȚI OAMENI PE CARE-I CUNOAȘTEM ȘI I-AM RUGAT SĂ NE DEA UN RĂSPUNS LA CELE MAI COMPLICATE ÎNTREBĂRI CARE NE-AU VENIT ÎN MINTE – DAR ȘI LA CÂTEVA HAIOASE, ALE CĂROR SOLUȚII AR PUTEA SĂ NE FACĂ VIAȚA MĂCAR UN PIC MAI UȘOARĂ. RĂSPUNSURILE LOR SUNT SURPRINZĂTOARE, CAPABILE SĂ TE PUNĂ PE GÂNDURI, DAR ȘI HAIOASE – ȘI E POSIBIL SĂ-ȚI SCHIMBE MODUL DE A GÂNDI.

CARE E CEA MAI IMPORTANTĂ LECȚIE DE VIAȚĂ PE CARE AR TREBUI SĂ O DAU MAI DEPARTE COPILULUI MEU?

Atena Boca, fondator La Primul Bebe

Mi-aș dori să știe că a venit pe pământ ca să fie fericit, iubind și oferind iubire, lui în primul rând și apoi celor din jur. Mi-aș dori să-i spun că fericirea și-o construiește singur și că nu are de ce să aștepte ca altii să-l facă fericit. Că trebuie să investească timp în a înțelege ce anume îl face cu adevărat fericit. Că trebuie să-și urmeze talentul, indiferent care este acesta. M-aș mai bucura să înțeleagă că oamenii sunt diferiți și că nu trebuie să încerce să-i schimbe. Fiecare om este exact așa cum trebuie să fie. Vreau să știe că echilibrul e cel mai prețios lucru în viața unui om și că trebuie să se bucure de lucrurile bune care i se vor întâmpla și să le ia pe cele mai puțin bune ca pe niște lecții. Și, în final, aș mai vrea să știe că fiecare om are bucurii de trăit, lecții de învățat și lucruri de dăruit lumii în care trăiește. Picasso a spus asta și îmi doresc să i-o spun și eu copilului meu în fiecare zi: „Sensul vieții e să-ți găsești darul. Scopul vieții e să-l dai mai departe."

CUM POT AVEA O RELAȚIE MAI BUNĂ CU ȘEFUL MEU?

Marina Dubceac, Talent Acquisition & Development Manager Bunge

Se spune că atunci când pleacă un angajat, își părăsește managerul, nu compania. O relație dificilă sau dezechilibrată cu șeful îți poate influența negativ performanța, gradul de satisfacție la locul de muncă, chiar și starea de sănătate. Nu trebuie să-ți iubești șeful, dar e important să poți lucra cu el și să găsești părțiile optime de comunicare și colaborare.

• ADAUGĂ VALOARE JOBULUI TĂU. Nu te feri să-ți exprimi părerea despre provocările cu care te confrunți la locul de muncă. Fii direct și rezonabil atunci când oferi argumente sau vii cu soluții pentru o situație dată. Așa câștigi încredere.

• ÎNVAȚĂ CÂND ȘI CUM SĂ COMUNICI EFICIENT. Mailuri scurte și la obiect sau expuneri amănunțite? Un sumar al etapei în care se află proiectul tău sau detalii cât mai multe? Mail sau discuție față-n față? Învață care e stilul de comunicare pe care-l preferă șeful tău și adoptă-l și tu.

• CERE FEEDBACK. E greșit să presupui că munca și eforturile tale nu sunt apreciate doar pentru că ai impresia că șeful nu-ți acordă suficient timp sau atenție. Dacă nu e genul care să ofere feedback constant, cere-i-l tu. Preia inițiativa.

• INFORMEAZĂ-L. Nimănui nu-i plac surprizele la birou, de aceea dacă simți că te-ai împotmolit cu un proiect sau nu știi cum să ieși dintr-o situație complicată, spune-i lucrul acesta. E mai ușor să previi, decât să repari. Un șef care știe ce se întâmplă cu tine e un șef pe care te poți baza.

• STAI DEPARTE DE INTRIGI ȘI BÂRFE. Comportamentul sau atitudinea pe care le afișezi la birou trebuie să vorbească despre integritate și corectitudine. Așa că nu te lăsa pradă tentației de a trage cu urechea sau, mai rău, de a răspândi bârfe.

• FII TU ÎNSĂȚI. Rămâi autentică și nu te transforma într-un angajat care ar face orice pentru a intra în grațiile șefului. Ipocrizia și falsitatea nu trebuie să se regăsească printre mijloacele cu care îți atingi scopul.

CE LOCURI AR TREBUI SĂ VIZITEZ MĂCAR O DATĂ ÎN VIAȚĂ?

Florin Ioanițescu, călătorul din spatele escapism.ro, cel mai cool blog de travel al momentului

Oriunde. Odată am citit un semi-clișeu ce spunea: „Dacă lumea e ca o carte, atunci cine nu călătorește citește doar o pagină". Și știi ce? E adevărat. Poți începe la un nivel mai mic și poți vizita țările vecine, unde poți să ajungi ușor cu trenul (sau cu un low cost) sau urca pe munte cu cortul în spinare. Merită să călătorești indiferent de cum o faci. Dacă ai un job, atunci ia-ți concediu cât de des poți. Dacă ai un job bine plătit, atunci ia-ți concediu cât de des poți, de asemenea. Și călătorește. Du-te în Asia și vezi templele și pădurile de bambus din Kyoto, în Japonia, sau înoată cu peștii din coralii de lângă Insula Poda, în Thailanda. Schiază în Alpi și aruncă-te în Mediterană cel puțin o dată în viață. Și apoi răsfață-te cu o pizza adevărată, în Napoli, sau o paella, în Barcelona.

CUM ÎMI CONSTRUIESC O PERSONALITATE ONESTĂ ÎN SOCIAL MEDIA?

Alin Zăinescu, owner Lovelty, Cameleo și mediaIQ

• Fii autentică • Creează conținut • Ajută pe alții • Încearcă să ai opiniile tale • Pune întrebări • Învață • Construiește-ți un stil personal

MERITĂ SĂ INVESTESC ÎN HAINE DE DESIGNER

Amir Doboș, Fashion Director COSMOPOLITAN
Ce definește calitatea în îmbrăcăminte? Materialul, tăietura și finisajul, atenția acordată cusăturilor și căptușeala impecabilă. Cu cât este mai bine croită și finisată o haină, cu atât va costa mai mult însă adevărata longevitate vine când haina este ușor de purtat, iar ținuta nu controlează personalitatea celui care o poartă, ci doar o scoate subtil în evidență. Sugestia mea? Găsește câteva piese ieșite din comun, unice, cu personalitate. Nu vor fi ieftine, dar versatilitatea lor compensează prețul și, cu puțină creativitate și răbdare, vor face ușor trecerea de la un sezon la altul și te poți baza pe ele atunci când ești în criză de haine.

Urcă treptele până pe vârful Vaticanului și rătăcește pe străduțele din New York, Londra sau Berlin. Și prinde un apus în Paris. Pentru că, la final, nu destinația contează cel mai mult, ci experiențele cu care rămâi mulți ani după ce te-ai întors. Un vers de-al lui Ben Howard din *Pine Tree* zice că amintirile sunt cel mai de preț lucru pe care-l vei avea, deci de ce să nu ai unele bestiale?

AR TREBUI SĂ-MI IERT FOSTUL PENTRU CĂ M-A RĂNIT?

Julie Powell, autoarea cărții *Julie & Julia*
E nociv pentru propria ta sănătate să ții în tine resentimente – e o chestie care, la propriu, te trage în jos. Într-un studiu recent, participanții cărora le fusese indus sentimentul de iertare au perceput un deal cu cinci grade mai puțin abrupt și au reușit să sară cu 7 cm mai sus decât cei mai puțin iertători. Așa că răspunsul meu e da, iartă-ți fostul iubit – dar pentru tine, nu pentru el.

ISTORIA CHIAR SE REPETĂ?

Jonathan Freedland, jurnalist premiat, editor executiv pentru *The Guardian* și autor
Sunt de acord cu zicala care spune că „istoria nu se repetă, dar rimează". Mi-am dat seama că, deși nu există două evenimente care să semene, oricare ar fi problemele cu care ne confruntăm acum, am mai făcut-o. E uimitor cum unele principii comune ies la suprafață. Ia, de exemplu, dezvoltarea crescândă a jocurilor pe calculator și grijile pe care părinții și le fac în legătură cu impactul pe care acestea le au asupra copiilor lor – ei temându-se că aceștia nu vor mai ieși afară și vor pierde „obiceiul" contactului uman. Cu

aceleași temeri ne-am confruntat și acum 250 de ani. Ce le-a cauzat? Un roman! Când Samuel Richardson a scris *Clarissa*, unul dintre primele romane moderne, circulau știri despre tinere femei care nu mai ieșeau din casă, trăind într-o lume inventată, abia comunicând cu părinții pentru că citeau tot timpul. A existat o panică morală similară cu cea de astăzi. De-aia nu mai folosesc eu termenul „fără precedent". Dacă noi sau conducătorii noștri am învățat lecțiile trecutului, am scăpa de multe eforturi inutile sau dureri. Așa cum copiii mei nu mai pot să învețe, să zicem, ce e aia dragostea de la mine, la fel fiecare generație trebuie să învețe aceleași lecții precum cele de dinainte, lecții care nu se repetă, dar rimează al naibii de bine.

CE AR TREBUI SĂ ȘTIU SĂ GĂTESC, CHIAR DACĂ NU SUNT CHEF PROFESIONIST?

Liviu Lambrino, Chef

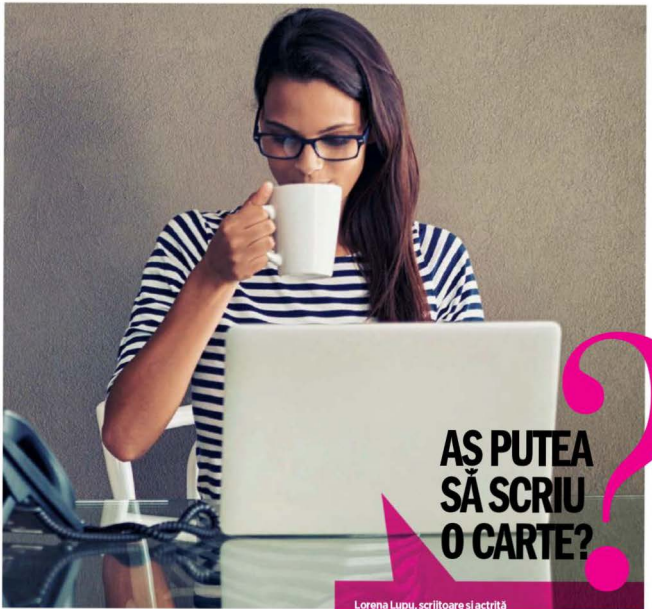
Arareori (prej)gătești doar pentru tine mai mult decât un sendviș sau o salată. Mâncarea gătită în bucătăria de acasă este un gest altruist, un mod de comunicare. Există deci un fel de alfabet subtil care, cu timpul, poate fi rânduit în cuvinte frumoase și povești. Dacă însă gătitul este pentru tine un teritoriu nou, tratează-l ca un turist. Iată care e corespondentul culinar al celor trei fraze pe care orice turist modern trebuie să le cunoască în țara pe care o vizitează: „salut", „care e parola de wireless?" și „multumesc".

• „Salut" – Omleta. Spune cam totul despre tine. Omleta e ca prima impresie. Nu mai ai o a doua șansă. Folosește puțin unt, nu ulei, o tigaie antiaderentă și ai răbdare. În cazul în care la primul mic dejun împreună, tipul face o omletă suculentă, prăjită încet în unt (pe o singură parte), galbenă, uniformă și frumoasă, cu legume crocante, colorate și mici (dacă are), îndoită elegant în farfurie,

CUM AR TREBUI SĂ ARATE UN MACHIAJ DE ZI CU ZI?

Paulina Buldumea, make-up artist

DIN DORINȚA DE A IEȘI ÎN EVIDENȚĂ, MULTE FETE EXAGEREAZĂ CU MACHIAJUL. AM VĂZUT DE MULTE ORI MACHIAJ DE SEARĂ PURTAT PE TIMP DE ZI – DE MULTE ORI, ÎN VOCABULARUL STILISTIC AL TINERELOR DIN ZIUA DE ASTĂZI NU EXISTĂ O DIFERENȚIERE ÎNTRE MACHIAJUL DE ZI ȘI CEL DE SEARĂ. ÎNTOTDEAUNA CEL MAI INTENS – UNEORI CHIAR EXAGERAT – IESE ÎN CÂȘTIG, CEEA CE ESTE O MARE GREȘEALĂ ESTETICĂ, PENTRU CĂ PREA MULT PRODUS PE CHIP NU FACE DECÂT SĂ TE ÎMBĂTRÂNEASCĂ SAU SĂ-ȚI MODIFICE PREA STRIDENT TRĂSĂTURILE. CONTOURING, FOND DE TEN ÎN CANTITĂȚI EXAGERATE SAU ÎN TONURI NEPOTRIVITE CULORII PIELII, NUANȚE PREA INTENSE LA FARDURILE DE OCHI ETC. – DACĂ NU EȘTI LA O ȘEDINȚĂ FOTO, NU PREA E OK SĂ IEȘI ASA DIMINEAȚA PE UȘĂ. UN MACHIAJ DE ZI TREBUIE SĂ FIE CÂT MAI LIGHT – FOND DE TEN, MASCARA, BLUSH ȘI UN RUJ SUNT DE-AJUNS.



AȘ PUTEA SĂ SCRIU O CARTE?

Lorena Lupu, scriitoare și actriță

Am o veste bună și una proastă. Vestea bună e că, mai mult ca sigur ai o carte în tine. Ai avut părinți care te-au bătut? Excelent, o poveste despre copilăria abuzată. Ai avut părinți cu cariere, care te-au lăsat pe mâna bonelor? Superb, o carte despre devenire într-o lume egoistă. Ai avut părinți care te-au mânat să iei note mari și să fii mereu cea mai bună? Fabulos, o carte despre exploatarea omului de către om. Ai avut părinți minunați, care ți-au dat tot ce-ai vrut? Și mai tare, o carte despre paradisul copilăriei și ratarea maturității. Te-au bătut în curtea școlii? Incredibil, o carte despre societatea ca o junglă. Te-au acceptat și ți-au dat sendvișurile lor? Demențial, o carte despre o mână întinsă care salvează un suflet pierdut. Te-a refuzat prima dragoste? Buun, avem o carte despre cum femeile/bărbații sunt niște ființe superficiale și obsedate doar de sex (cu alții) și bani. Te-a acceptat? Frumos, ești noua Danielle Steel. Iar dacă totul ți-a mers minunat, ai în tine un self help book, „Cum să fii fabuloasă în zece pași simpli". Vestea proastă e că ți-e prea lene să o scrii și, în plus, calculând statistic, probabil că nici nu ai talent.

well, that's a keeper.

• „Care e parola la wireless?" – Supa de pui. Mâncare de confort, de conexiune cu copilăria, pe care trebuie să știi să o faci în primul rând din motive egoiste: atunci când ești bolnav, când e frig afară sau când îți e dor de acasă. Baza nu e mare lucru: ceapă, morcovi, țelină, carne de pui, apă și imaginație. Pentru că o condimentezi cât și cu ce vrei tu. După 2-3 încercări îți intră în vocabular și poți să ajuți și alți oameni dragi pe parcurs.

• „Mulțumesc" – O friptură. Orice friptură, din ce carne îți place ție. Prăjită în tigaie cu unt, cimbru proaspăt și un cățel zdrobit de usturoi, o friptură suculentă, cu o crustă crocantă și frumoasă deasupra, e sexy în orice limbă. E ușor de greșit, însă atunci când îți iese, nu poate lăsa indiferent pe nimeni.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ-MI SUN MAMA?

Costin Jelea, psiholog

Știm cu toții răspunsul la întrebarea asta: întotdeauna putem face mai mult. Cred că ține, de fapt, de cât de bună e relația ta cu părinții tăi. Important e să fii atentă la

calitatea comunicării și să te asiguri că telefonul vine din când în când și ca o surpriză. Știu, în fiecare zi ai o grămadă de lucruri pe cap, dar de la magazin până la metrou ai două semafoare și un handsfree – deci timp îți poți face. În privința frecvenței telefoanelor, e important să fii constantă, chiar dacă uneori trebuie să tragi de tine. Tine minte că a fost o vreme în care chiar dacă plângeai la patru dimineața, primeai atenția necesară. Odată ce copilul pleacă de acasă, unii părinți intră puțin în rolul de copii care așteaptă atenția ta, iar asta nu e deloc o formă de slăbiciune. În afara cazurilor unde situația e mai complicată (abuzuri etc.), orice părinte merită atenția noastră necondiționată, chiar dacă mai rară, indiferent de calitatea rolului parental pe care l-a avut. Să nu uităm că azi ne evaluăm părinții folosindu-ne de informații care pe vremea lor pur și simplu nu existau (iar azi avem psihologie, neuroștiințe și cărți de parenting și, totuși, cât de bine stai cu dezvoltarea personală?). Eu îi sun des, până la urmă datorită lor o să-mi beau cafeaua mâine dimineață, o să merg la muncă și la vară în vacanță. Și mai e ceva: renunță la iluzia că aproape toate dificultățile tale emoționale, personale sau de cuplu își au sursa în copilărie și în relația cu unul sau ambii părinți. Nu e vina lor pentru absolut tot ce ți se întâmplă. În consilierea psihologică ne luptăm des cu această iluzie, o informație răspândită prin canale deloc științifice și care abia dacă mai are bază în lumina informațiilor recente.

CARE E SECRETUL FERICIRII?

Andreea Pautov Ioniță, blogger suntuncopac.ro și instructor yoga

Pentru mine lucrurile stau foarte simplu. Mult timp am căutat fericirea cu disperare: în relația perfectă, în vacanța perfectă, în jobul perfect, în exterior în general. Până când, într-o zi, mi-am dat seama că EU SUNT FERICIRE și nu trebuie să mă chinui să fiu astfel pentru că sunt deja. Dacă am întreba un copac ce este fericirea, oare ce ne-ar spune? Oare ar avea o rețetă magică? Nu, el este un copac, respiră și este fericit doar fiind: dansând cu norii, schimbându-și frunzele, hrănindu-și rădăcinile. Așa și noi. În momentul în care reușim să ne bucurăm de prezent, să fim recunoscători pentru ceea ce suntem și ceea ce avem exact în acest punct, atunci realizăm cât de fericiți suntem de fapt. Fericirea cu ceilalți începe cu tine. Fericirea nu este cușul de cumpărături. Fericirea ESTE pur și simplu, atunci când realizăm că trăim. Noi suntem fericire, trebuie doar să deschidem ochii și să vedem asta.

DE CE AM UNEORI VISE AȘA CIUDATE?

Alina Croitoru, psiholog, absolvent master Jungian Studies la University of Essex

Oamenii au fost fascinați de vise din cele mai îndepărtate timpuri, încercând să le atribuie semnificații dintre cele mai diverse. Psihologia contemporană nu încurajează o viziune magică/superstițioasă cu privire la vise, ci încearcă să le prezinte drept fenomene naturale ce apar spontan în timpul somnului. Ele au un rol autoreglator la nivel psihic și pot, cel mult, da indicații despre activitatea psihică a unei anumite persoane. Una dintre orientările psihologice care încă pune mare accent pe interpretarea viselor este școala psihanalitică, Freud și urmașii săi considerându-le calea regală de accesare a inconștientului. Pentru că în timpul somnului cenzura psihică este absentă, inconștientul se poate exprima liber. Conținutul manifest al visului este format din imagini, emoții, idei, experiențe avute în stare de veghe, dar modul în care sunt aduse împreună în vis nu are mereu un sens. Lipsa de sens poate fi cauzată, printre altele, de acea lipsă de cenzură, de viteza cu care se desfășoară visele (de la câteva secunde, la câteva minute) sau de refuzul nostru de a accepta un anumit aspect al realității, ceea ce face ca acesta să se exprime codat în vis. Se pare că visele noastre sunt mai intense, mai complicate, mai ciudate și în funcție de ceea ce experimentăm la un anumit moment din viața noastră. De exemplu, o perioadă foarte stresantă ne va afecta și modul în care visăm, chiar dacă nu întotdeauna în mod explicit. Unele alimente, medicamente, dar și diverse activități fizice pot, de asemenea, afecta conținutul viselor. Este de reținut că visele sunt importante pentru echilibrul nostru psihic (toți oamenii și chiar și anumite animale visează) și că nu există vise anormale – toate au un sens care, deși scapă logicii curente, ne dau indicații despre ceva ce deja se întâmplă în interiorul nostru, dar nu suntem încă pregătiți să acceptăm în mod conștient.

ARTREBUI SĂ FAC TERAPIE?

Anca Maftei, psiholog

ESTE ESENȚIAL PENTRU ORICE PERSOANĂ PREOCUPATĂ DE BUNĂSTAREA SA INTERIOARĂ SĂ ADERE MĂCAR O DATĂ ÎN VIAȚĂ LA UN PROCES DE EXPLORARE A SINELUI. DIN PĂCATE, SE ÎNTÂMPLĂ DESEORI CA STIGMATUL „PERSOANĂ CU PROBLEME", CE ESTE ATRIBUIT DE SOCIETATE CELUI CARE CAUTĂ RĂSPUNSURI PRIVIND MODUL ÎN CARE S-A FORMAT, SĂ-I ÎMPIEDICE PE UNII SĂ O FACĂ. TERAPIA ESTE PIATRA DE TEMELIE A MATURITĂȚII EMOȚIONALE ȘI A GESTIONĂRII PULSIUNILOR INCONȘTIENTE. MOTIVELE PENTRU CARE DEVINE IMINENT ȘI IMPERIOS NECESAR SĂ ÎNCEPEM LUCRUL CU PROPRIA PERSOANĂ ALĂTURI DE UN SPECIALIST SUNT DINTRE CELE MAI VARIATE: SUFERI DE TULBURĂRI ALE DISPOZIȚIEI SAU DE ANXIETATE ȘI FRICI EXCESIVE, NU TE MAI SIMȚI ATRAS DE ACTIVITĂȚI CARE ÎNAINTE ȚI FĂCEAU PLĂCERE, APARE LIPSA DE CONCENTRARE LA SERVICIU, TE AJUȚI DE DIVERSE SUBSTANȚE PENTRU A FACE FAȚĂ VIEȚII, AI DURERI CARE NU SUNT EXPLICABILE FIZIOLOGIC, PRIETENII ȘI FAMILIA ÎȘI MANIFESTĂ ÎNGRIJORAREA PENTRU ANUMITE PROBLEME ALE TALE. TERAPIA ESTE TOTODATĂ ȘI CEA MAI EFICIENTĂ CALE DE CUNOAȘTERE INTERIOARĂ, CU BENEFICII IMEDIATE ȘI VIZIBILE.

MERITĂ SĂ RENUNȚI LA STUDII PENTRU UN JOB COOL?

Ești la jumătatea drumului către obținerea diplomei când se ivește o oportunitate de job care-ți face inima să bată mai tare. Doar că jobul e full-time, împiedicându-te să mai ajungi la cursuri. E OK să renunți la studii? Depinde...

DUPĂ TERMINAREA LICEULUI, simți acea presiune de a hotărî ce îți place și ce vrei să faci cu viața ta, însă e greu să ai o certitudine, mai ales când toți cei din jurul tău au o altă părere – tata te vede avocat, mama plănuia pentru tine o carieră în medicină, cea mai bună prietenă crede că ești mult prea creativă ca să nu te apuci de Arte…
În fine, nu ai de ales, trebuie să te hotărăști asupra unui domeniu și să speri că îți vei găsi un job bun după obținerea diplomei. Dar dacă până să obții diploma ți se oferă un job extraordinar, șansa de a fi pe cont propriu chiar într-o perioadă în care locurile de muncă sunt tot mai puține? Această ofertă îți asigură un salariu full-time și șansa de a acumula experiență de timpuriu, spre deosebire de colegii tăi. Ești tentată? Iată ce ar trebui să iei în considerare înainte să exclami „Da!" din toată inima.

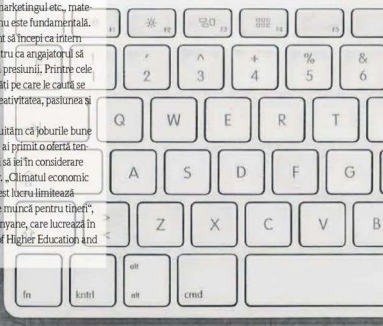
DIPLOMA NU E TOTUL

În zilele noastre, diploma nu mai e o condiție obligatorie pentru a obține un job bun, mai ales în domeniile creative, pentru că accentul este pus strict pe abilități, adică pe ceea ce știi să faci bine și repede. *New York Times* a publicat recent un interviu cu Laszlo Bock, vice-președinte Google și persoana care se ocupă cu angajarea personalului într-una dintre cele mai răvnite companii din lume. Acesta recunoaște că nu se uită la rezultatele testelor atunci când caută noi talente. „Ne-am dat seama că acestea nu spun mare lucru", precizează el, confirmând: „Numărul angajaților Google fără studii superioare finalizate a crescut cu timpul". În loc de asta, caută calități de lider, inteligență, expertiză și, foarte important, abilitatea de a învăța.
Așadar, dacă diploma ta nu e neapărat relevantă pentru abilitatea de a face față unui job într-un anumit domeniu, poți renunța la ea în favoarea construirii unei cariere? Experții spun că în unele industrii experiența câtărește mai mult decât studiile, mai ales că meseria se învață… practicând. Ce-i drept, în domeniile creative, aflate în continuă schimbare, cum ar fi publicitatea, moda, marketingul etc., materia predată în școală nu este fundamentală. De aceea, e important să începi cu intern într-o companie, pentru ca angajatorul să observe cum faci față presiunii. Printre cele mai importante calități pe care le caută se numără inițiativa, creativitatea, pasiunea și experiența.
De asemenea, să nu uităm că joburile bune nu pică din cer. Dacă ai primit o ofertă tentantă, poate ar trebui să iei în considerare un răspuns afirmativ. „Climatul economic e încă instabil, iar acest lucru limitează numărul de locuri de muncă pentru tineri", confirmă Charity Kanyane, care lucrează în cadrul Department of Higher Education and Training.

ÎNAINTE SĂ IEI O DECIZIE...

OK, să ne calmăm. Înainte să semnezi linia punctată din contract, trebuie să te asiguri că iei în considerare toate aspectele ofertei. Știi cu siguranță ce presupune jobul și ți-ai făcut documentarea cu privire la companie, de exemplu? E vorba doar despre un salariu tentant sau e, într-adevăr, o poziție-cheie pentru construirea unei cariere de invidiat? „Las încuraja pe tineri să discute, la interviu, rolul, aspirațiile și posibilitățile lor de

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă



Q&A

Pune-ți aceste întrebări înainte de a renunța la studii pentru o oportunitate bine plătită.

Dacă lucrurile nu merg bine, care e planul B? Planul B poate fi simplu: reînmatricularea în cadrul unui program de studii. Fii sigură însă că ai la îndemână soluția de rezervă și că știi tot ce presupune aceasta.

Părinții și prietenii ar putea respinge această decizie. Ești pregătită să-i înfrunți? Apelează la un mentor care să te încurajeze.

Ai totuși în vedere continuarea studiilor? Obținerea diplomei te va face un angajat mai bun pe termen lung, așa că nu renunța complet la ideea de a-ți finaliza studiile.

Oferta luată în considerare constă într-un salariu tentant sau e o oportunitate reală de dezvoltare profesională pe termen lung? Banii nu sunt totul, mai ales atunci când ești la început de drum. Preocupă-te în primul rând de clădirea unei cariere solide, pentru că venitul ar putea ieși oricând din peisaj, lăsându-te fără șansele de care te bucurai în facultate.

dezvoltare în interiorul companiei înainte de a accepta oferta", spune Annette Miller, consultant în dezvoltare profesională. „Gândește pe termen lung. Nu te lăsa sedusă de beneficiile imediate dacă nu ți se oferă garanția dezvoltării în interiorul companiei."

Amintește-ți că deși acest angajator nu ține neapărat să ai studiile finalizate, altii ar putea lua în calcul acest aspect. În funcție de industria în care lucrezi, se va aștepta de la tine ca la un moment dat să obții diploma. Ebrahim Damoes, manager HR, dezvăluie că deși studiile nu sunt neapărat criteriul principal, încă au o importanță crescută. „Ne uităm atât la experiență, cât și la calificări: e combinația care scoate în evidență un candidat."

Încă un aspect pe care trebuie să-l iei în considerare: dacă angajatorul este dispus să-ți ofere un job atât de bun în absența studiilor de specialitate, gândește-te ce ți-ar oferi dacă ai veni la pachet cu diploma. „Să-ți completezi studiile și să tinteți note bune ajută enorm în carieră", spune Damoes, care atrage atenția asupra faptului că educația îți deschide mai multe uși și, poate, mai valoroase). „După experiența acumulată la acest job, vei dori să iei în calcul opțiuni mai bune. Fără studii, e posibil să fii nevoită s-o iei de la zero. Ai risca asta?"

FERICIREA E UNDEVA LA MIJLOC

Dacă decizi că oferta e de nerefuzat, oare nu există o cale de mijloc? Experții te sfătuiesc să-ți discuți posibilitățile cu angajatorul. Întreabă dacă îți poate oferi mai degrabă un internship de șase luni sau o poziție part-time care să te ajute să dezvolți o relație cu echipa și taskurile pe care le ai de îndeplinit, în timp ce îți continui studiile. Kanyane crede, de asemenea, în importanța continuării studiilor în timp ce muncești. „Acumularea experienței de muncă încă de pe băncile facultății îți oferă un avantaj în fața competiției. Dar dacă renunți complet la studii ai putea pierde acest avantaj. Azi există joburi cu program flexibil, care îți permit să faci ambele lucruri cu succes. Nu va fi ușor, dar cei câțiva ani de trudă vor da rezultate."

TOATĂ TREABA ASTA CU RELAXAREA MĂ STRESEAZĂ

POATE N-AI FI CREZUT CĂ AI NEVOIE DE LECȚII DESPRE CUM SĂ TE RELAXEZI, DAR SE PARE CĂ MULȚI DINTRE NOI AVEM PROBLEME LA CAPITOLUL ACESTA. AI GRIJĂ DE ORGANISMUL TĂU ÎMBUNĂTĂȚINDU-ȚI FELUL CUM ÎȚI PETRECI MOMENTELE DE RESPIRO.

SE SPUNE CĂ DUPĂ O PERIOADĂ de odihnă și recuperare a fortelor ar trebui să te simți ușoară ca un fulg. La mine nu prea se potrivește zicala asta. Când se apropie weekenduri prelungite, ocazii speciale sau vacanțe, primul meu gând e întotdeauna același: abia aștept ca timpul ăsta liber... să treacă.

Nu pentru că nu aș vrea să mă odihnesc, dar lucrurile care se presupune că ar trebui să mă ajute să mă relaxez – de exemplu, ore întregi de lenevit pe canapea, ieșiri cu prietenii sau minivacanțe în afara orașului – nu reușesc decât să mă facă să mă simt și mai tensionată, și mai nemulțumită. Mă întorc la serviciu mai obosită și mai confuză ca niciodată. Am făcut tot ce trebuie ca să mă relaxez, de ce naiba nu a funcționat?

Credeam că e pur și simplu o ciudățenie de a mea, dar se pare că sunt mulți ca mine. Mai bine de 40% dintre adulți spun că nu fac suficient sau nu sunt sigur că fac suficient pentru a scăpa de stres, arată un studiu publicat anul trecut de The American Psychological Association. De ce e atât de greu să te destresezi? Pentru început, pentru că nu există o soluție universal valabilă în ceea ce privește utilizarea cea mai potrivită a timpului nostru liber. Doar pentru că unele activități sunt tradiționale acceptate (de exemplu, o baie cu spumă și un pahar de vin) nu înseamnă că vor funcționa și în cazul tău, spune Emma Seppala, autoare a cărții *The Happiness Track*.

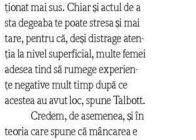
O activitate funcționează doar dacă se potrivește personalității tale, nu conteaza ce spune teoria. Dacă ceea ce faci cu scopul de a te relaxa vine împotriva naturii tale (de exemplu, să mergi la un curs de yoga când tu urăști să stai într-un loc, nemișcată, pentru mai mult de câteva minute), nu te vei relaxa, iar semnele cum că organismul tău își ia binemeritata pauză de respiro – o descreștere a bătăilor inimii, respirație încetinită, tensiune arterială scăzută și o reducere a tensiunii musculare – nu se vor transmite la creier.

Mai mult decât atât, să te relaxezi nu înseamnă să nu mai faci nimic sau să te zbați să scapi complet de stres. E de înțeles că nu vrei să te îneci în cortizol, hormonul stresului, dar ai nevoie și de el în cantități moderate pentru a asigura buna funcționare a cătorva procese organice, inclusiv a ritmului circadian, spune Shawn M. Talbott, autor al cărții *The Secret of Vigor*. Cortizolul e de asemenea asociat cu senzația de energizare – importantă atunci când ai nevoie să depășești anumite provocări. În mod ideal, ar trebui să alegi activități care-ți mențin hormonii stresului la un nivel mediu, astfel încât să nu riști să pici în partea cealaltă, devenind anxioasă și iritabilă.

Problema e că avem tendința de a ne baza în continuare pe activitățile clasice de relaxare. Dacă ești o tipă aventuroasă, să te cuibărești în pătură cu o carte nu o să te ajute. Dacă tânjești după activitate, o vacanță la un resort all inclusive, unde nu trebuie să ridici un deget, o să te facă să te simți nelalocul tău. „Relaxarea fortată duce la și mai multă tensiune pentru că te simți vinovată atunci când îți dai seama că nu ți iese", spune Talbott. În loc să te calmeze, îți apasă și mai tare pedala de accelerație. Asta duce la nemulțumiri pe termen scurt – anxietate, confuzie, inerție – și eventual poate cauza probleme de sănătate serioase, inclusiv diabet, boli de inimă sau extenuare.

Ceea ce e și mai rău, activitățile tipice de relaxare pentru femei sunt pline de obiceiuri nesănătoase. Bărbaților li se spune că ar trebui să se relaxeze făcând activități fizice – să meargă la sală, să bată mingea sau să iasă la alergat – lucruri care scurtcircuitează stresul pe loc. Femeile, pe de altă parte, tind să facă față stresului ajutându-se de comportamente sedentare și nesănătoase, de exemplu, uitându-se la televizor sau petrecând timp pe internet, după cum se arată în studiul menționat mai sus. Chiar și actul de a sta degeaba te poate stresa și mai tare, pentru că, deși distrage atenția la nivel superficial, multe femei adesea tind să rumege experiențe negative mult timp după ce acestea au avut loc, spune Talbott.

Credem, de asemenea, și în teoria care spune că mâncarea e terapie. Studiul APA a descoperit că mai bine de 40% dintre femei recunosc că mănâncă prea mult sau nesănătos din cauza stresului,



comparativ cu doar 24% dintre bărbații intervievați. Și uite-așa apare creșterea în greutate, presiunea arterială mare și depresia. Pe de altă parte, atunci când chiar reușești să te relaxezi și să-ți scazi nivelul de stres, metabolismul începe să-ți funcționeze cum trebuie (la revedere, colăcei), creierul merge la cote maxime (bună, răspunsuri elocvente la întrebările șefilor) și pielea începe să arate mai bine.

CE E DE FĂCUT

Să adaugi încă o activitate pe lista ta aglomerată de lucruri de făcut doar ca să te relaxezi pare contraintuitiv. Dar dacă interacționezi complet cu ceva ce chiar te interesează, corpul tău va trece pe pilot automat. Psihologii aseamănă această stare cu una de „transă", unde concentrarea intensă coincide cu un cocktail de hormoni și compuși chimici care-ți calmează sistemul nervos și-ți reglează respirația, spun cercetătorii de la Universitatea Duke, făcând astfel posibilă relaxarea și reîncărcarea bateriilor.

Cu cât ești mai proactivă și mai implicată în activitatea respectivă, cu cât mai pozitivă va fi experiența, spune Talbott. Pune-ți în calendar cel puțin o oră pe zi pentru relaxare (asta fără să punem la socoteală cele 7-8 ore de somn), și prețuiește acele momente la fel cum prețuiești timpul petrecut cu iubitul. „Activitățile de recuperare nu sunt un lux, sunt necesare", spune Elizabeth Lombardo, psiholog clinician și autoare a cărții *Better Than Perfect*. Sunt la fel de importante pentru sănătatea ta ca dieta sau sportul și nu ar trebui văzute precum ceva ce încerci să introduci în program atunci când poți.

Experimentează cu mai multe tipuri de activități – fie că implică mișcare și efort sau se bazează pe o relaxare completă a corpului și minții – și vezi cum te simți înainte, în timpul și după ele, recomandă experții. Abia aștepți ziua aia la spa/ședința de olărit sau te enervează? După, te simți relaxată și energizată sau obosită, plictisită și neinspirată? Welli, o aplicație de wellness care își propune să te învețe să-ți (re)găsești zen-ul, e de părere că ar trebui să-ți evaluezi experientele pornind de la concluzii precum: „Cred că activitatea m-a provocat exact atât cât trebuie" sau „Nici nu mi-am dat seama cât de repede a trecut timpul". În timp, vei începe să-ți dai seama cu mai multă claritate ce activități funcționează în cazul tău... și care sunt cele de care ar trebui să te ferești.

Oamenii de știință de la Universitatea Baylor cred că aceeași strategie personalizată poate fi aplicată și la pauzele pe care le iei la serviciu. Ele nu trebuie să conșiste neapărat în activități complet separate de job ca să te relaxezze: poate pauza aia de cafea nu face decât să te îngrijorezze și mai tare, pentru că te temi să nu ratezi telefoane importante. Oamenii care fac ce vor sau ce le place cu timpul lor – inclusiv task-uri legate de muncă, de exemplu, să-și facă ordine prin notițe sau să verifice mailurile – se simt mai satisfăcuți la locul de muncă și mai puțin obosiți emoțional, spune studiul.

Odată ce ți-ai ales activitățile, dedică-te lor complet. Dacă-ți sună telefonul în timpul orei de meditație, lasă-l să sune, poți să răspunzi mai târziu. Dacă ți-ai scos creioanele și cartea de colorat pentru adulți, lasă Instagramul cât faci asta. Când mai multe lucruri intră în competiție pentru atenția ta,

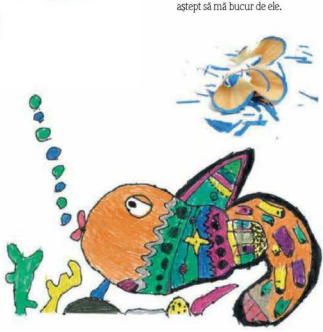
ÎN TIMP CE PRIETENII MEI SE SIMTEAU REVIGORAȚI DUPĂ ACTIVITĂȚI DE GENUL CONCERTE, CĂLĂTORII ȘI PETRECERI, EU AVEAM NEVOIE DE MOMENTE CALME, SOLITARE (SĂ CITESC, SĂ FAC CURAT PE BIROU, SĂ MERG LA GALERII DE ARTĂ SAU LA SHOPPING).

ajungi să simți că ai și mai puțin timp la dispoziție să le faci pe toate, ceea ce-ți amplifică starea de nervozitate, spune un studiu publicat în Journal of Marketing Research în 2015. „Pe termen lung, ajungi să te simți mai rău pentru că nu te dedici complet nici muncii, nici odihnei", spune Christy Lambert, life coach în Richland, Washington.

„Un alt aspect pe care trebuie să-l ții minte este că atunci când faci un lucru tot timpul, efectele lui pozitive pot începe să se diminueze", spune Lambert. Ca să te asiguri că activitățile tale preferate de relaxare sunt cu adevărat relaxante, e important să adaugi constant elemente noi. În loc să-ți pui aceeași comedie romantică, transformă activitatea într-un mini-eveniment: alege un film clasic, pe care ți-ai dorit dintotdeauna să-l vezi, dar nu ai reușit, caută o rețetă sofisticată de popcorn sau invită o vecină pe la tine (și mai bine, fă-le pe toate trei).

În cazul meu, a fost nevoie să adorm în timpul unui concert ca să recunosc în sfârșit ceea ce știusem dintotdeauna: că, deși prietenii mei se simteau revigorați după activități de genul concerte, călătorii și petreceri, eu aveam nevoie de momente calme, solitare (să citesc, să-mi fac curat pe birou, să merg la galerii de artă sau să răscolesc boutique-urile de piese vintage) ca să mă relaxez.

Definiția zen-ului tău ar trebui să fie la fel de unică precum comanda de la Starbucks – pentru că atunci când ai parte de câteva zile libere, primul tău gând ar trebui să fie întotdeauna același: abia aștept să mă bucur de ele.



RELAXEAZĂ-TE MAI BINE!

Cum te relaxezi are mare legătură cu felul tău de a fi. Iată câteva idei.

Tipa creativă

Întotdeauna visezi la următorul tău proiect, așa că să iei o pauză se poate dovedi dificil. Alege activități care te relaxează, dar te și stimulează. Încearcă să-ți deschizi un blog, să vezi un film de artă sau să te joci cu o carte de colorat pentru adulți.

Tipa sociabilă

Te simți cel mai bine atunci când ești înconjurată de oameni, așa că poate ar fi bine să încerci să suni o prietenă îndepărtată ca să o inviți la o cafea, să mergi la o oră de fitness în grup, să te înscrii într-o ligă sportivă sau să organizezi un schimb de haine cu colegele de birou.

Tipa aventuroasă

Pentru că te plictisești ușor, activitățile care te suprastimulează și care-ți testează limitele sunt perfecte pentru tine. Încearcă să te antrenezi pentru un maraton, să înveți să gătești din bucătăria internațională sau să călătorești către o nouă destinație (fără un itinerar stabilit în prealabil).

Femeia de afaceri

Caută activități relaxante, dar care-ți dau și o stare de împlinire, cum ar fi să-ți redecorezi un colț din casă, să te uiți la discursurile tale preferate sau să încerci să-ți faci singură o coafură complicată.

Tipa singuratică

Nu prea te dai în vânt după oameni? Pune deoparte câteva ore de timp doar pentru tine. Înscrie-te la un curs online de programare, încearcă-ți mâna cu un proiect DIY sau oferă-te să plimbi câinii de la adăpostul din cartier.

Once
YOU
GO
MONO
YOU
never
GO BACK
MUZICA INTR-O CASCA
PENTRU SIGURANTA IN TRAFIC
radio 21

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

EX-SCIENCE

Un sondaj recent a arătat că 1 din 4 tineri adulți continuă să se întâlnească cu fostul/fosta după despărțire. Dintre acestia, jumătate au recunoscut că relația sexuală cu fostul partener a continuat, în ciuda separării. Psihologii dezvăluie că aceste procente sunt ingrijorătoare, deoarece continuarea interactiunii blochează procesul de vindecare si poate duce la agravarea conflictelor vechi, la abuz emotional si chiar fizic. Desi la scurt timp după despărțire o împăcare nu ti se pare imposibilă, sondajele mai arată că foarte putine cupluri ajung să-si rezolve problemele si să continue cu succes relația. Crudul adevăr e că trebuie să mergi mai departe – cu cât mai repede, cu atât mai bine pentru tine.

CULOAREA PASIUNII

UN STUDIU DIN 2012 A DEZVĂLUIT CĂ BĂRBATII OFERĂ BACSIURI MAI CONSISTENTE CHELNERITELOR CARE POARTĂ ROSU, ÎN COMPARATIE CU CELE ÎMBRĂCATE ÎN ALB. PSIHOLOGII CONFIRMĂ CĂ ROSUL ÎNCĂ SIMBOLIZEAZĂ PASIUNE SI ATRACTIVITATE, IAR ACEST LUCRU ESTE VALABIL PENTRU AMBELE SEXE (SI FEMEILE CRED CĂ BĂRBATII CARE POARTĂ ROSU SUNT MAI ATRĂGĂTORI).

POZITIV VERSUS NEGATIV

Se pare că succesul unei relatii de iubire depinde de raportul dintre interactiunile pozitive si cele negative din interiorul unui cuplu. Dr. John Gottman, un fost matematician, a observat că, în relatiile fericite, fiecare interactiune negativă este anulată de 5 actiuni pozitive. Pe de altă parte, atunci când certurile devin mai frecvente decât momentele fericite, celor doi parteneri le va fi imposibil să salveze relația.

Sinceritatea se cunoaște de dimineață

Dacă vrei părerea sincera a iubitului privind o chestiune importantă pentru tine, pune-i întrebarea în primele ore ale zilei. Un studiu recent, condus de Maryam Kouchaki, de la Universitatea Harvard, și Isaac Smith, de la Universitatea Utah, a demonstrat că oamenii au tendința să dea răspunsuri sincere dimineața, în timp ce spre după-amiază se transformă încetul cu încetul în Pinocchio.

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

"Nu-mi pasă cât de sexy e o femeie. Dacă nu-i plac animalele, avem o mare, mare problemă."

– Ian Somerhalder, eroul sexy al patrupezilor

FOTO: GETTY IMAGES, WADLEY, ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK, AFRICA STUDIO
Text: NICOLETA TRICĂ

SEXY-SHAMING

SOCIETATEA VREA SĂ-ȚI ACOPERI PICIOARELE

PENTRU UNELE FEMEI, A FI SEXY NU E O BINECUVÂNTARE, CI UN BLESTEM. E GRIJA INOCULATĂ DE A-ȘI ÎNCHEIA CĂMAȘA PÂNĂ LA BAZA GÂTULUI ȘI DE A-ȘI COBORÎ PRIVIREA ATUNCI CÂND ACEASTA ESTE ÎNFRUNTATĂ JUCĂUȘ DE UN ADMIRATOR. PENTRU UNELE FEMEI, A FI SEXY ESTE O VINĂ.

FOTO: GETTY IMAGES.
TEXT: ROXANA TIȚA

TE AFLI ÎN CABINA DE PROBĂ, care te inundă cu lumina aceea revelatoare. Îți privești corpul cu scepticism, dar sunt zile în care îi zâmbești complice: da, îți place ce vezi. În acele zile, rochia pe care o probezi îți vine ca turnată, iar asta te face să-ți îndrepți spatele, ca și cum urmează să înfrunți o lume întreagă. Dar curând, umerii coboară, iar tu tragi draperia cabinei ca să-ți întrebi prietena care așteaptă curioasă: „Nu mă face să par usuratică?"

Ni s-a inoculat ideea, încă de mici, că nu e doar normal, ci obligatoriu să ne punem această întrebare înainte de a ieși în lume. E de datoria noastră să ne asigurăm că celelalte femei nu ne vor judeca îndrăzneala și că bărbații nu vor fi tentați să comită viol la vederea decolteului sau a picioarelor noastre frumoase. În zile în care Lady Gaga transformă în artă suferința de a fi fost abuzată, pentru a atrage atenția asupra nedreptăților pe care femeile încă le înfruntă, există mari șanse ca bărbatul de lângă tine să creadă că un eventual viol s-a produs din vina ta. Există la fel de multe șanse ca și doamna distinsă de lângă el să aibă aceeași părere. Pentru că ți-ai dezgolit picioarele, pentru că rochia e prea strâmtă, pentru că ai sâni mari, pentru că buzele-ți sunt prea voluptuoase ca să mergi cu privirea ridicată pe stradă. O cauți cu lumânarea.

„BABY WOMAN"

Faptul că, împreună cu mulți alții, am judecat-o eronat pe Emily Ratajkowski, modelul incredibil de sexy din videoclipul *Blurred Lines* al lui Robin Thicke, e confirmat de surpriza cu care am întâmpinat eseul deștept scris de ea, intitulat *Baby Woman*. Emily vorbește în sfârșit sincer despre povara de a crește încercând să-ți ascunzi sânii, frumusețea, feminitatea, pentru a nu stârni „comentarii nepotrivite". Cuvintele ei atât de adevărate mă dor nu numai prin intensitatea lor, ci pentru că sunt rușinată de felul cum eu însămi, ca femeie, am judecat-o pe Emily. Imaginea mea despre ea s-a oprit la detalii fizice: corp zvelt, sâni mari, picioare lungi, ochi migdalați, buze senzuale. Nu m-am întrebat niciodată cum s-a simțit atunci când a primit un rol în *Gone Girl*, unul dintre cele mai bine primite filme din 2015. Nu m-a interesat prima ei dragoste, sau ultima, sau ce materie i-a plăcut la școală. Aveam un wallpaper cu ea pe desktopul calculatorului, dar nu pentru că o admiram ca femeie, ci pentru că visam în secret să mă simt atât de confortabil în pielea mea, încât să nu mă sperie ideea de a poza ca ea, în lenjerie minusculă. Evident, n-am bănuit că fata asta „indecent de sexy" a simțit vreodată rușine sau revoltă uitându-se în oglindă. „Când eram mică, tata mă alinta «femeia-copil», și, într-adevăr, așa arătam: o fată de 12 ani, ce purta cupa D la sutien, dar care încă se trezea noaptea strigându-și mama și implorând-o să doarmă lângă ea", își începe Emily eseul. Mai povestește cum, în primii ani ai adolescenței, a primit avertismente de la membrii familiei, care îi spuneau că „o fată ca ea" ar trebui să țină capul plecat, să nu iasă în evidență, pentru a se proteja de privirile și intențiile crude ale bărbaților. Emily a crescut cu ideea că propria sexualitate e rușinoasă, că bărbații sunt niște „prădători" și că sexualitatea feminină este automat relaționată cu dorința masculină. „Îmi văd trupul gol reflectat în oglinzile tuturor locurilor în care am trăit, îmbrăcându-mă în intimitate, înfruntând rutina dimineții. Mă pregătesc pentru ziua ce va urma intrând într-unul dintre multele roluri ce mi se cuvin – studentă, model, actriță, prietenă, iubită, fiică, femeie de afaceri. Îmi privesc reflexia și îmi întâlnesc privirea. Aud vocea care îmi amintește să nu trimit semnale greșite", scrie ea. Frica de a nu transmite semnale greșite ne însoțește de timpuriu, în anii de școală, în autobuz, la o petrecere, la locul de muncă. E o vinovăție nemeritată, pe care societatea o plantează cu diplomație, „pentru binele nostru". „Am fost educate să ne rușinăm de trupul nostru gol și să-l acoperim cât mai mult, pentru a nu fi ușuratice. Dar, până la urmă, ce înseamnă acest cuvânt?", se întreabă psihoterapeutul Alexandra Ștefănescu. „Obsesia de a ne judeca reciproc corpurile este cea care hrănește complexele și inhibițiile tinerelor femei, incapacitatea de a-și accepta sexualitatea și, astfel, de a-și recunoaște capacitățile", explică specialistul.

CINE AR TREBUI SĂ FII

Tema pe care o dezbatem îmi amintește de un citat al lui Charles Bukowski, care, cumva, mi-a deschis ochii: „Îți mai amintești cine erai înainte ca lumea să-ți spună cine ar trebui să fii?". E opusul libertății să simți că nu poți purta o rochie sexy pentru că cei din jur vor deveni astfel incapabili să vadă dincolo de frumusețea trupului tău. E greșit să îngropi dorințele care alcătuiesc propria identitate, pentru ca apoi să construiești una nouă, în conformitate cu așteptările lumii. „Mamele noastre nu au avut curajul și resursele necesare pentru a înfrunta lumea, așa că ne-au educat pentru a pleca privirea, transmițând mai departe avertismentele pe care le primiseră la rândul lor. Dar noi suntem tot mai puternice, cu fiecare generație. Prin curaj și un puternic simț al libertății putem anula ideea conform căreia o femeie caută violul cu lumânarea. Putem demonstra că frumusețea nu exclude genialitatea și că asumarea propriei sexualități nu e o invitație indecentă destinată publicului masculin", încurajează specialistul. Emily își dorește să transmită aceleași încurajări prin eseul ei: „Mi le imaginez pe femei la locul de muncă, îngrijorându-se că orice gest, postură, ținută poate ofensa, incita sau stârni invidie. Mi le imaginez pe mame, încercând să le explice fiicelor că, deși nu a fost vina lor, ar trebui să-și acopere trupul data viitoare. Refuz să trăiesc cu povara rușinii și a scuzelor soptite. Viața mea nu poate fi dictată de percepțiile altora, și aș fi vrut ca cineva să-mi fi spus cu mult timp în urmă că de reacțiile oamenilor la sexualitatea mea nu sunt răspunzătoare eu, ci ei."

SEE IT, OWN IT, LOVE IT!

Cât de tristă ar fi lumea fără un umăr dezgolit? Pune-ți întrebarea asta înainte să faci ochii mari când o prietenă sau o străină își pune în valoare formele. Schimbarea e imposibilă dacă tu însăți perpetuezi prejudecățile. Apoi, celebrează propria frumusețe și feminitate. „Pentru mine, a fi sexy nu are conotații indecente. «Sexy» e un fel de frumusete, un mod de exprimare, ceva ce trebuie celebrat, ceva profund feminin. Iar sexul nu trebuie să fie un act pervers, pe care bărbații îl obțin, iar femeile îl cedează, ci un moment frumos și intens de care se bucură ambii parteneri în egală măsură – fără rușine, fără prejudecăți", scrie Emily. Sigur că lumea nu va înceta peste noapte să te arză cu priviri dezaprobatoare, dar, cu toate astea, Emily își dorește să-i fii alături în această luptă pentru schimbare. De aceea, își încheie eseul cu o întrebare care sper să te bântuie multă vreme: „A-ți onora sexualitatea, ca femeie, e o luptă tare, tare grea și întortocheată – dar dacă nu încercăm, ce vom deveni?"

O lume care SE TRANSFORMĂ

O COPERTĂ MULT DISCUTATĂ PE CARE APARE CAITLYN JENNER. UN FILM (*DANISH GIRL*) CARE A CUCERIT PREMII ȘI APLAUZE LA SCENĂ DESCHISĂ. TOT MAI MULTE DISCUȚII ÎN SOCIAL MEDIA DESPRE TOLERANȚĂ, LIPSA PREJUDECĂȚILOR ȘI EGALITATE. ANUL TRECUT A STAT SUB SEMNUL TRANSGENDER, SUB SEMNUL SCHIMBĂRII. AL UNEI TRANSFORMĂRI DE MENTALITATE CARE, SPERĂM, VA FI IREVERSIBILĂ.

M-AM GÂNDIT MEREU CÂT E DE GREU PENTRU UN ACTOR să scape de imaginea unui rol care l-a consacrat (Leo încă luptă să uite de *Titanic*). Însă, serios vorbind, pentru ei e doar un rol. Ei au, cumva, libertatea de a-și pune orice costum, al oricărui rol, și de a-l schimba oricând, fără să fie judecați pentru asta. Pentru oamenii din lumea reală e însă mult mai dificil. Mai ales atunci când „costumul" primit la naștere nu se mai potrivește cu felul în care tu te vezi pe tine.

CUM SE VEDE COMUNITATEA TRANS LA HOLLYWOOD?

„Nu subestima niciodată efortul de a fi tu însuți", spunea actorul Eddie Redmayne, protagonistul premiatei pelicule *Danish Girl* la finalul filmărilor. Pentru că, nu-i așa, Lili Elbe a fost un personaj cât se poate de real, care spune povestea primei intervenții chirurgicale de reatribuire a sexului. Iar *Danish Girl* n-a fost doar un film nominalizat la Oscar, ci o peliculă curajoasă care a făcut extrem de vizibilă comunitatea transgender din lume. „Pentru mine a fost extrem de important să cunosc această comunitate, să învăț despre istoria ei, despre realitățile cu care se confruntă. Am învățat despre trăirile celor care se nasc cu o identitate de gen diferită de sexul atribuit la naștere. Și am realizat, cu tristețe că, chiar după 100 de ani de la povestea lui Lili, drepturile civile au evoluat atât de puțin", spunea actorul Eddie Redmayne, care a lucrat pe platoul de la *Jupiter Ascending* cu Lana Wachowski, regizoare care a trecut printr-o tranziție. E drept însă că anul 2015 a reprezentat o victorie importantă pentru comunitatea LGBTQ în Statele Unite ale Americii, ca urmare a deciziei Curții Supreme de legalizare a căsătoriilor între persoane de

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Alina Ilimon.

același sex în toate statele de pe teritoriul american. Iar în 2015 în Malta a fost adoptată o lege care îți permite să decizi tu singur ce marker sexual apare în actul tău de identitate. *Danish Girl* n-a fost singurul film care a abordat subiectul delicat. Trebuie să ne amintim de Jared Leto în *Dallas Buyers Club* (2013) sau de Hilary Swank în *Boys Don't Cry* (1999) și de seria TV, *Transparent*, aflată deja la al treilea sezon, premiată cu două Globuri de Aur.

„Da, vizibilitatea asupra comunității Trans a crescut și datorită cinematografiei. Asta pentru că filmele, în general, au puterea de a schimba percepții", spune Patrick Brăila – regizorul *Pieptiș* (și director executiv TRANSform). „*Pieptiș* este o producție independentă. Ideea scenariului a pornit de la dorința mea de a povesti întregii lumi despre acel moment în care i-am mărturisit mamei că sunt Trans. E un moment-cheie. E un pas foarte important în viața fiecărei persoane a cărei identitate de gen nu corespunde cu sexul atribuit la naștere. Nu mi-a fost ușor, pentru că simteam uneori că-mi expun prea mult familia. Am ales să continuu și am realizat că în astfel de cazuri nu avem nevoie decât de un pic de curaj. N-aș putea simplifica mesajul filmului în doar câteva cuvinte, dar știu sigur că am reușit să surprindem relația mamă-copil dintr-o perspectivă la care publicul n-a mai avut acces până acum. E un exercițiu important pentru întreaga comunitate. E incredibilă toată susținerea. Sunt profund recunoscător fiecărui donator care a decis să ne susțină în timpul campaniei de crowdfunding, fiecărui membru al comunității Trans care a ales să ne împărtășească propria experiență de coming out. Și familiei mele. Nu în ultimul rând familiei mele. Avem planuri mari cu *Pieptiș*. Vrem să-l trimitem în festivaluri internaționale, la Cannes. Vrem să-l plimbăm prin țară. Vrem să contribuim la această creștere a nivelului de vizibilitate asupra comunității despre care ne întrebai", spune Patrick Brăila.

CUM SE VEDE ÎN LUMEA MODEI ȘI SOCIAL MEDIA?

Dacă unele filme au fost admirate pentru că au adus atât de tranșant în față problemele cu care se confruntă comunitatea transgender, altele (ca *Zoolander 2*) au fost acuzate că promovează valori greșite. Și asta pentru că un personaj androgin nu poate fi numit All. Cum se văd lucrurile pe catwalk-urile de modă? Ceva mai tolerante decât în ficțiune. Andreja Pejic este probabil cel mai cunoscut exemplu de model Trans, bookuit de ani de zile pentru numeroase defilări și campanii publicitare (Marc Jacobs, Jean Paul Gaultier, Thom Browne), anul trecut devenind primul model transgender imagine a companiei publicitare pentru Make Up Forever. După ce în iulie 2015 o lume întreagă a vuit la apariția pe coperta *Vanity Fair* a lui Caitylin Jenner, expresia „I am Cait" a cucerit social media (cinci milioane de followeri pe Instagram și peste 500.000 de comentarii la acea poză sunt niște recorduri greu de bătut!). Caitlyn Jenner a demarat anul acesta o colaborare cu M.A.C, beneficiile obținute din vânzarea rujului Finally Free merg către fundația M.A.C AIDS Fund Transgender Initiative. În 2009, în Spania, Luis Venegas lansa *Candy*, prima revistă de modă transgender, astăzi în New York există deja Trans Models, iar recent, Barneys a comisionat realizarea unei reclame în care cele 17 modele sunt persoane transgender.

„Fenomenul transgender nu este unul nou. Doar că are dezavantajul de a nu fi fost scos la iveală. Transgenderii deceniilor trecute erau probabil oameni necunoscuți sau cel puțin nu atât de curajoși cât să vorbească deschis despre asta. Ne amintim de cazul Chaz Bono, fiica devenită fiu al celebrei Cher. Deși avea sprijinul celebrității mamei sale, Chaz a fost blamat pentru decizia de a face tranziția de la gen feminin la cel masculin. Cu toate acestea, el a mers mai departe, devenind un exemplu. Ani mai târziu, în momentul în care Bruce Jenner a decis că este momentul să nu mai trăiască în minciună, celebritatea sa (faptul de a fi un fost olimpic și actualul soț al nu mai puțin celebrei Kris Jenner) l-a ajutat să facă diferența. Curajul său de a recunoaște că este o femeie trăind de ani de zile în corpul unui bărbat a făcut lumină în acest subiect, până atunci tabu. Prin urmare, nu putem spune că lumea a devenit mai deschisă, ci că lumea a fost nevoită să admită că Caitlyn Jenner are dreptate. Și cred că tot mai multe celebrități sunt dispuse să-și recunoască identitatea și să-și facă vizibile eforturile de a face dreptate în această problemă", spune sociologul Gabriela Militaru.

CUM ARATĂ SITUAȚIA ÎN REAL LIFE? ÎN ROMÂNIA, MAI EXACT...

„În cazul comunității Trans, creșterea nivelului de vizibilitate a fost influențată și de grupurile de activiști. Eu fac parte din boardul TRANSform, primul ONG din țară care militează pentru drepturile persoanelor Trans", spune Patrick Brăila. Dar cifrele seci nu arată atât de promițător. Conform raportului Intocmit în 2012 de către European Union Agency for Fundamental Rights cu privire la rata de discriminare a persoanelor LGBT din România, 55% dintre acestea au fost agresate verbal și 38% au fost agresate fizic sau sexual cel puțin o dată de-a lungul vieții. Iar raportul CNCD (Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării) arată că doar 3% dintre români ar accepta ca un membru al familiei să fie o persoană LGBT, în timp ce 61% dintre români afirmă că nu s-ar simți confortabil în preajma unei persoane LGBT. „Asociația ACCEPT oferă sprijin psihologic, juridic și informații persoanelor Trans de mai bine de 10 ani. Și în acest timp am aflat că o problemă fundamentală este schimbarea actelor de identitate. Fără această concordanță, persoanele Trans întâmpină foarte multe dificultăți în viața de zi cu zi, de la angajare la abonamentele de autobuz. Este nevoie de o procedură simplă prin care să treacă o persoană Trans pentru a schimba markerul sexual, și prima cifră din CNP. Din moment ce ai documente medicale care atestă statutul de persoană Trans și arăți că ești determinat să îți asumi această identitate, restul ar trebui să vină în sprijinul persoanei, nu pentru a-i crea obstacole precum un proces care să dureze 3-4 ani", spune Iustina Ionescu, avocat pentru drepturile omului.

„Sincer vorbind, întregul proces este extrem de dificil și deosebit de complicat. Pornind de la faptul că în România nu există o lege care să reglementeze juridic sau administrativ situația persoanelor transgender. Deciziile judecătorești privind schimbarea actelor de stare civilă sunt neuniforme și de cele mai multe ori subiective. Asta înseamnă că de fiecare dată când ești nevoit să folosești cartea de identitate (în cazuri banale precum deschiderea unui cont bancar, un interviu de angajare, încheierea unui contract sau orice fel de interacțiune cu autoritățile) ești nevoit să dai explicații în legătură cu identitatea ta", spune Patrick Brăila, director executiv TRANSform). E nevoie oare de o schimbare de mentalitate generală? Pentru că da, e vorba despre ceva mai mult decât de a-și schimba costumul pentru rolul de pe următorul platou de filmare...

Pahar de vin

Banană

CEA MAI EXAGERATĂ REPLICĂ PE CARE O POATE ROSTI un bărbat

„SUNT PREA MARE PENTRU UN PREZERVATIV!" MULȚI BĂRBAȚI AU SPUS-O ȘI E COMPLET ȘI CATEGORIC NEADEVĂRATĂ. IATĂ MUNIȚIA DE CARE AI NEVOIE PENTRU A NU-I MAI PERMITE NICIUNUI TIP SĂ TE PĂCĂLEASCĂ.

2borcane mari de unt de arahide

Sticlă de AJAX

FOTO: CHRIS JANSEN/BAUER. Text: Roxana Dobrin

Placă de întins părul

MINCIUNILE SUNT DE DOUĂ FELURI: CELE NEVINOVATE, CARE-S UNEORI APROAPE ADORABILE, ȘI CELE EXAGERATE, BA CHIAR INSULTĂTOARE. Despre cele din urmă vorbim aici, pentru că noi credem că e cazul să le demascăm odată pentru totdeauna. Câteva exemple: că părul o să crească mai negru și mai des dacă-l epilezi cu lama; că poliția te fortează să aștepți 24 de ore înainte de a putea reclama dispariția unei persoane (pe bune acum, dacă o persoană dragă dispare pe nepusă masă, du-te la cea mai apropiată unitate de poliție cât mai repede). Dar ghici care-i cea mai nesimțită minciună, fără nicio fărâmă de adevăr în ea? Păi ar fi cea pe care ne-o servesc unii bărbați când vine vorba despre prezervative.

Probabil ți s-a întâmplat și ție măcar o dată în viață să auzi din gura partenerului tău că prezervativele îl „restricționează". Sau, mai rău, ai dat peste unul care nici măcar nu s-a obosit să fie delicat, și ți-a trântit-o direct, fără drept de apel: „Dragă, n-ai cum să înțelegi vreodată cât de inconfortabil e un prezervativ cu adevărat". Răspunsul perfect pentru o asemenea replică e următorul: „Da, dragă. Ai dreptate. Nu am un penis. Ai ghicit. Dar nici tu n-ai cum să înțelegi vreodată cât de inconfortabil e să rămâi însărcinată din greșeală și să fii nevoită să iei una dintre cele mai importante decizii din viața ta. Aș prefera să nu se ajungă aici, așa că, hai, pune-l pe tine." Această aparent nevinovată minciunică are ca scop, evident, eliberarea de obligația de a purta prezervativ. Așa că a venit momentul să facem următorul anunț de interes public: niciun bărbat nu e prea mare pentru a purta un prezervativ. De fapt, 50% dintre bărbați intră în categoria unui penis de 13-16 cm. Și, având în vedere că un prezervativ de mărime medie are între 18 și 21 cm, adevărul e că îi mai rămâne loc berechet.

Normal, există și excepții de la regulă – cel mai mare penis din lume are aproape o jumătate de metru și a intrat în Cartea Recordurilor în 2015 (îi aparține unui tip numit Roberto). Dar până și el ar putea să găsească un prezervativ care să i se potrivească.

Pentru că uite care-i chestia: poți să pui un prezervativ pe o vază, o umbrelă, o sticlă de șampanie, un ciocan și chiar și un brat – știm pentru că am încercat. (Și da, putem spune cu mâna pe inimă că e cel mai haios shooting foto pe care l-am făcut vreodată). Iar acum, după ce am condus un asemenea experiment, concluzionăm că niciun bărbat nu

POȚI SĂ PUI UN PREZERVATIV PE O VAZĂ, O UMBRELĂ, O STICLĂ DE ȘAMPANIE, UN CIOCAN ȘI CHIAR ȘI PE UN BRAȚ – ȘTIM PENTRU CĂ AM ÎNCERCAT.

posedă o sabie din carne prea lungă sau prea lată pentru a încăpea într-un prezervativ. Dacă e vreunul care o are mare ca o rachetă de tenis, ne-ar plăcea să vină și să ne demonstreze contrarul. Nu, pe bune, chiar ne-ar plăcea. Cât despre ceilalți bărbați de pe planetă, nu ne rămâne decât să le spunem că s-a cam terminat cu scuzele.

Normal, faptul că discutăm acum despre o asemenea chestie se datorează unei vechi teorii: și anume, că mărimea contează. Pentru multă lume. Faptul că există pe piață prezervative cu nume precum „magnum" sau „XXL" demonstrează asta. În plus, **brandurile de prezervative extra large** sunt populare, chiar dacă diferența dintre ele și cele normale este de doar câțiva milimetri. E clar că e vorba despre un masaj al egoului masculin la mijloc, dar având în vedere că doar 59% dintre cumpărătorii de prezervative sunt bărbați, se pare că avem de-a face și cu un număr destul de mare de femei care analizează cu atenție mărimea prezervativelor. E de-ajuns să dai o căutare cu **#sizequeen în social** media ca să-ți dai seama că „mândria penisului" nu e doar o chestie masculină.

Având în vedere că media de bărbați cu penisuri supersized nu e nici pe departe atât de mare ca media de prezervative XXL cumpărate, e evident că avem de-a face cu un soi de iluzie a grandorii. Dar, deși e mai ușor să-ți lași iubitul să te convingă că are nevoie de o versiune King Kong, folosirea unui prezervativ prea mare poate duce la un de-a v-ați ascunselea jenant dacă se întâmplă să alunece în timp ce faceți nebunii. E adevărat, mărimea contează – mai ales când vine vorba despre a o găsi pe cea potrivită pentru sutiene, anvelope de mașini, prostetice și, ai ghicit, prezervative.

Așa că uite ce te sfătuim noi: nu te baza pe un bărbat când vine vorba despre asta. Dacă are unul la el, cu atât mai bine. Dar ar fi mai indicat să ai și tu câteva la îndemână, de cât mai multe mărimi și arome. Pentru că atunci când ești activă sexual, trebuie să știi cu ce **se mănâncă ceea ce faci în** așternut. Și acum că știi că e biologic imposibil ca el să-și stranguleze cel mai bun prieten cu o mănușă din latex, poți să-i spui și lui asta. Bine, dacă iubitul tău e tipul cu racheta de tenis despre care vorbeam mai devreme... la naiba, o să avem nevoie de o nouă categorie atunci când premiem cele mai Fun Fearless Females ale anului. Adică, dacă nici tu nu ești fearless, nu știm cine e.

Sticlă de vin

SINCRONURI CARE INCITĂ

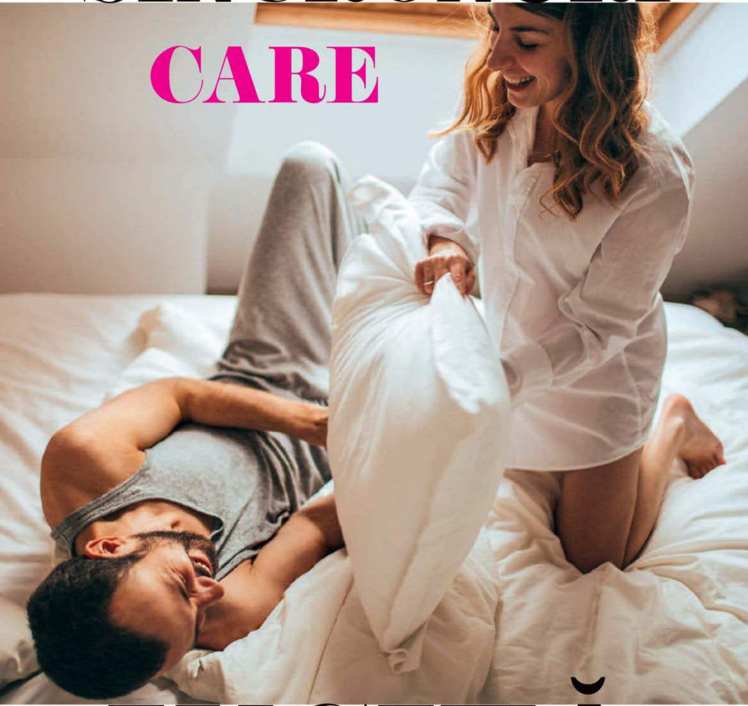


FOTO: GETTY IMAGES
Text: Dana-Ruxandra Panghe.

Pozițiile tale sexuale preferate pot fi reinventate sau îmbunătățite, mai ales dacă îți cont de o regulă foarte importantă — sincronizarea sexuală dintre tine și partener, atât la nivel pur fizic, cât și prin comunicare. **COSMO** deține, bineînțeles, toate detaliile picante. Ești gata de acțiune?

AH, SEXUL – ACEASTĂ PARTE MINUNATĂ A VIEȚII NOASTRE, care ne dă bătăi de cap uneori, dar ne și lasă mute de uimire (ce priceput e tipul ăsta!), late de admirație (ah, ce abdomen are!) și lac de sudoare (zici că m-a dus la un antrenament cardio). Citește și experimentează pozițiile de mai jos și apoi află, cu ajutorul specialiștilor, de ce este atât de importantă sincronizarea atunci când vine vorba de împlinirea sexuală.

#1 Foarfeca

CUM STAI: Întinde-te pe spate și doar întoarce-te puțin pe o parte, dar nu complet. Propune-i iubitului tău să te încalece peste piciorul pe care te sprijini și trece-l pe celălalt prin laterala sa (nu are importanță pe ce parte, puteți alterna pe parcurs).

CE FACE: Poziția vă permite să păstrați contactul vizual și să vă priviți atunci când vă apropiați de orgasm, ceea ce poate fi extrem de excitant.

BONUS: Roagă-l să te țină ferm de șolduri sau, cu o mână, să îți stimuleze concomitent clitorisul. Uh!

#2 Piramida

CUM STAI: Așază-te pe burtă, însă ridică-te ușor sprijinindu-ți corpul în genunchi. Cu fundul astfel înălțat, lasă-l să te pătrundă, în timp ce își lasă greutatea în brațe.

CE FACE: Poziția aduce puțin din stilul pervers al celebrei doggy style, doar că unghiul de penetrare e mai strâns, vaginul îngustat și senzațiile mai intense.

BONUS: Sugerează-i să alterneze ritmul cu penetrări pe care nu le duce până la capăt. Vă veți prelungi plăcerea!

#3 Lumânarea

CUM STAI: Stai pe spate, ridică-ți ambele picioare pe unul dintre umerii lui și tine-le lipite pe parcursul penetrării. Mâinile lui se pot „odihni" pe sânii tăi sau te pot cuprinde de talie sau de fese.

CE FACE: Când apropii picioarele, vaginul dă senzația că e mai strâmt, iar el îți va putea tinti punctul G mai ușor. Așteaptă-te la un orgasm pe cinste!

BONUS: Puteți amâna orgasmul dacă el controlează ritmul foarte bine, alternează viteza penetrării și mișcările de „du-te-vino" cu cele pe direcția „stânga-dreapta".

#4 Statuia

CUM STAI: Această poziție e bună de încercat la duș, sub apa călâie (dacă e prea fierbinte, ți se poate face rău) sau în cameră, sprijinită de pervaz sau de o masă, eventual. Rămâneți în picioare, prinde-l de după gât și trece-ți un picior pe după el. Va fi nevoie să te lași puțin pe spate și să îți ții pelvisul lipit de al său.

CE FACE: E posibil să fie mai dificil să ajungeți la orgasm din unghiul acesta, dar privindu-vă în ochi și sărăutându-vă să mențineți penetrarea poate fi foarte excitant!

BONUS: Cu cât ridici piciorul mai sus (vezi, dacă mergeai regulat la clasele acelea de yoga?), cu atât penetrarea este mai abruptă, deci senzațiile mai intense.

#5 Tirbușonul

CUM STAI: Nu e nevoie de forță prea mare, pentru că oricum greul îl duce el. Așezată pe burtă, spune-i să te ridice de pelvis în timp ce tu te sustii în palme, pe podea. Odată ce te-a așezat la nivelul pubisului său, lasă-l să stabilească el ritmul. Tu doar savurează momentul.

CE FACE: Tu îți exersezi brațele, în timp ce el are parte de o priveliște extrem de sexy. Bărbați îi adoră să prindă imaginea de ansamblu în timpul partidei de sex!

BONUS: Dacă obosești, dar îți place poziția, sprijinită-ți partea superioară a corpului pe pat sau odihnește-te culcată pe o masă.

#6 Steaua

CUM STAI: Așază-te pe spate în pat și depărtează-ți picioarele, din zona genunchilor. Ridică-ți puțin pelvisul în aer, doar pentru a te pregăti ca tipul să te penetreze așezat aproape perpendicular pe tine. Însăși găsirea unghiului perfect vă va incita!

CE FACE: Pubisurile voastre vor lua foc de la frecare și e posibil să ai orgasm clitoridian înainte de orice!

BONUS: Poziția vă va relaxa totodată, așa că fii tandră cu el!

#7 Ciuperca

CUM STAI: Propune-i să stea în fund, sprijinit de tăblia patului, cu spatele la perete sau așezat pe un scaun. Suie-te în poala lui, cu spatele și cu picioarele îndoite întocmai ca ale lui. Tine-ți greutatea în brațe, pe care le pui pe pulpele lui sau în zona genunchilor.

CE FACE: Uneori, să nu vă priviți în ochi poate fi la fel de excitant, pentru că vă lăsați imaginația să creeze fantezii.

BONUS: Dacă obosești, lasă-l pe el să dea ritmul, ținându-te de talie.

CUM SĂ TE SINCRONIZEZI SEXUAL CU PARTENERUL:

„E destul de greu să îți aliniezi apetitul sexual cu cel al partenerului, însă discutând puteți ajunge la un numitor comun", recomandă Eliza Sernea, psiholog și sexolog. Iată câteva recomandări :

• Nu ești adepta sexului de dimineață? Fă un compromis! „Nivelul de testosteron al bărbaților se află la un punct foarte ridicat dimineața, deci e cel mai probabil ca iubitul tău să își dorească sex", mărturisește psihologul. Dacă nu ești genul pentru o partidă rapidă, la prima oră, nu-l refuza abrupt. Propune-i să o faceți de două ori pe săptămână cum vă trezi dimineața și vezi dacă e mulțumit cu „târgul".

• Sex după o ceartă... Nu trebuie să te mire – creierul femeilor este construit diferit de cel al bărbaților și, de aceea, dacă v-ați certat, el se „mută" ușor pe o dispoziție sexuală, iar tie îți va lua mai mult timp", explică Sernea. Dacă nu ai chef, spune-i direct. Dar nu ar fi rău să te relaxezi în pat alături de el – aceste momente vă pot detensiona imediat.

• Varietate versus clasic. Unul dintre trucurile pe care le propun sexologii atunci când vine vorba de preferințele sexuale diferite ale partenerilor unui cuplu este ca fiecare dintre voi să facă o listă cu chestii legate de sex. Scrie pe o foaie orice îți trece prin cap și pune în dreptul fiecărui lucru un „da/nu/poate", în funcție de disponibilitatea pe care o ai să încerci respectivele variante.

Confruntați listele și, acum că știți exact ce vreți, dați startul partidelor de sex.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

THE HUSSTLE

CUM FLIRTEZI CU UN TIP... LA MUNCĂ

Testează apele cu un coleg hot fără riscul de a fi respinsă sau de a-ți pune jobul în pericol. Expertul în dating, Matthew Hussey, îți spune cum.

FOTO: THINKSTOCK, GETTY IMAGES
Traducere și text: Teodora Iliță

Invită-l la happy hour

Data viitoare când ieși cu colegii de serviciu, invită-l relaxată să vă însoțească, spunând ceva de genul: „Ar trebui să vii și tu". Acest lucru îi dă ocazia, fără presiuni, să te cunoască mai bine. Faptul că faci o afirmație (nu pui o întrebare) îi va face să simtă că el e cel care alege să vină, fără presiuni din partea cuiva.

Descalifică-l

În timp ce glumiți împreună, spune-i ceva de genul: „Ce bine că suntem doar colegi, altfel am da de bucluc împreună!" Dacă te simți și mai curajoasă, spune-i: „Când în sfârșit cunosc un bărbat cool, mi-e coleg de serviciu..." Spune asta după ce el te face să râzi. Regulile spun că n-ar trebui să fiți împreună – și nu e nimic mai tentant pentru un bărbat decât să încalce regulile.

Pune-i întrebări interesante

În timp ce sunteți cu colegii în oraș, întreabă-l: „Ce poți să-mi spui nou despre tine, ceva ce n-aș putea afla de la muncă?" E o provocare subtilă, care îl reamintește că fiecare dintre voi e o persoană mult mai complexă decât o arată în timpul programului de muncă. Așa îți va împărtăși lucruri intime despre el, pe care nicăun alt coleg de muncă nu le știe. De aici rezultă – ghici ce? – intimitate emoțională! Bărbații sunt atrași de femeile care îi cunosc mai bine decât oricine altcineva.

Trimite-i un SMS amuzant după

Poate ați vorbit despre năzdrăvăniile pisicuțelor voastre sau despre un website amuzant sau o pasiune ieșită din comun. Trimite-i un SMS amuzant, legat de o conversație de-a voastră. Acum are un motiv să înceapă să-ți trimită mesaje și îi va fi mai ușor să te invite în oraș.

logy

MUȘCHI ÎNCORDAȚI

DE CE BĂRBAȚII... SUNT OBSEDAȚI DE PROTEINE?

Noi, bărbații, ne gândim la mușchii noștri ca la o plantă pe care trebuie să o uzi încontinuu ca să nu se ofilească. Mușchii trebuie hrăniți constant – 2 grame de proteină pe kilogram. În special în prima oră după sală (doar știi că ne place să rupem sala-n două, nu?), e esențial să consumăm proteine de calitate, sau cel puțin așa scrie pe internet. Pentru noi, începe numărătoarea inversă imediat ce părăsim încăperea aia plină cu gantere. Dacă ora magică trece fără să avem acces la un shake proteic, e ca și cum am fi ridicat greutăți degeaba (uite ce-i, șiș-pack-ul nu „crește" de unul singur). Desigur, am putea să ne luăm proteinele doar din mâncare, dar asta e muncă grea. Să devorezi 7 ouă e mult mai dificil decât să bei un shake proteic. Așa că vom continua să preparăm acea băuturăă misterioasă cu pudră de proteine, visând la vremea când ne vei admira abdomenul cu 6 sau 8 pătrățele – după caz... și noroc. – Peter Martin

DE CÂTE ÎNTÂLNIRI ARE PARTE LUNAR UN TIP ... ÎN FUNCȚIE DE CULOAREA PĂRULUI. SE PARE CĂ BLONZII NU SE DISTREAZĂ MAI MULT.

Castaniu

Negru

Grizonat

Roșcat

Blond

Sursă: Sondaj realizat de Whatsyourprice.com, iunie/iulie 2015

PRIMA ÎNTÂLNIRE VIA TINDER

4 TRUCURI CARE ASIGURĂ SUCCESUL

Aceste trucuri originale te asigură că vei avea o „primă întâlnire" memorabilă – chiar dacă nu-ți cunoști deloc partenerul.

FĂ-L SĂ SE SIMTĂ CONFORTABIL, APOI PROVOACĂ-L

E important să se simtă relaxat alături de tine, așa că fii o tipă de treabă, răzi la glumele lui, povestește-i câteva banalități amuzante... și, chiar când realizezi că se simte confortabil în preajma ta, provoacă-l cu câteva întrebări profunde.

CUNOAȘTEȚI-VĂ MAI BINE

Odată ce vă vedeți față în față, începeți de la zero – nu conteză cât de bine v-ați înțeles în timp ce vă trimiteați mesaje. De aceea, e OK să discutați lucruri pe care le-ați atins deja înainte să vă întâlniți.

EXPLOREAZĂ CONEXIUNEA

Nu te strădui să spui numai lucruri care „dau bine", încearcă să-ți dai seama din prima dacă tipul te place pentru ceea ce ești cu adevărat. Dacă e reticent, treci mai departe – ai opțiuni infinite. Nimeni nu are timp de pierdut.

FII SPONTAN!

Nu trebuie neapărat să ieșiți la un suc sau la o cafea. Propune-i să faceți ceva diferit – explorați orașul sau distrați-vă cu un joc inedit.

ÎNTREABĂ UN TIP FAIMOS

CUM SĂ REPEREZI UN TIP IMATUR ȘI ALTE SKILL-URI DE DATING

Amuzantul Anders Holm, pe care l-ai văzut în *How to Be Single*, îți răspunde la cele mai arzătoare întrebări de dating.

Cine plătește?
„Bărbatul plătește la prima întâlnire. Pentru că dacă totul iese bine, ești generos. Iar dacă iese prost... notezi în carnețel că ai făcut **un act de caritate.**"

Ce îți tale cheful?
„Agresivitatea unei femei. E bizar și obositor."

Cea mai inspirată întrebare la prima întâlnire
„Unde ai merge dacă ai câștiga o excursie gratuită? Vegas sau Moscova? Așa afli cu ce fel de bărbat ai de-a face."

Un SMS ideal
„Ai făcut-o vreodată purtând pălărie de cowboy și cizme? Ai vrea?"

Semne de imaturitate?
„Dacă are produse de îngrijire al căror ambalaj conține cuvintele Axe sau sport."

Jachetă din poliester și broderie, DKNY, și mănuși din piele velur și poliamidă, Adidas by Stella McCartney, ambele magazin Sport/Couture; body din poliamidă și elastan, Agent Provocateur; fustă din piele lăcuită, Manokhi; șosete din bumbac și elastan, Kipsta, magazin Decathlon; sandale din piele velur cu aplicații din cristale, Why Denis; cercei din denimite, H&M Conscious Exclusive.

A-LA-LA-LINA EREMIA

Dând o nouă definiție plurivalenței creativ-profesionale, Alina Eremia cântă, joacă și jurizează de parcă ar fi cele mai simple lucruri de pe pământ. Am stat de vorbă cu ea, pentru că eram curioși să aflăm cum reușește să împace toate aceste domenii cu așa o naturalețe și cu atât de multă pricepere.

DE **ROXANA DOBRIȚĂ**

STYLING:

AMIR DOBOȘ

FOTOGRAFII:

TIBI CLENCI

Tricou din bumbac și poliester, Moschino; șort din neopren cu decupaje, Ioana Ciolacu, magazin Molecule-f; mănuși din piele velur și poliamidă, Adidas by Stella McCartney, magazin Sport/Couture; șosete din bumbac și elastan, Kipsta, magazin Decathlon; sandale din piele velur cu aplicații din cristale, Why Denis; cercei din denimite, H&M Conscious Exclusive.

„ÎMI PLACE SĂ MĂ SIMT IUBITĂ ȘI ÎMI PLACE SĂ IUBESC. DRAGOSTEA NE FACE SĂ FIM MAI BUNI.“

Te-ai lansat alături de cei de la Lala Band, combinând actoria cu muzica. Vrei să le faci pe amândouă? Cum o să reușești!? Acum ești și jurată în cadrul emisiunii *Next Star*, cum este această ipostază?

Sunt de părere că actoria completează perfect ceea ce fac pe plan muzical. Îmi doresc să merg cu amândouă în paralel. Atunci când faci un lucru cu pasiune, găsești timp, indiferent de program. Anul acesta termin facultatea de teatru, UNATC, iar pentru licență trebuie să joc într-o piesă de teatru alături de o parte dintre colegele mele, o piesă de teatru foarte simpatică. Cât despre emisiunea Next Star, îmi place foarte mult, are un format frumos, care promovează tinerele talente. O urmăream de acasă de foarte multe ori. Îmi place sezonul acesta și mai mult pentru că sunt mulți copii talentați din mult mai multe domenii. Pentru mine este extrem de important să susținem tinerele talente și să îi încurajăm să își urmeze visul, doar așa putem evolua, dacă avem grijă de generația viitoare. Mă bucur că pot face acest lucru!

Crezi că a fost un avantaj faptul că nu ai avut un traseu muzical tradițional?

Mă consider o norocoasă. Nu contează cât de lung este drumul până la reușită, important este să reușești. Am muncit pentru fiecare lucru pe care l-am realizat, așa că satisfacția a fost de două ori mai mare.

Care e cea mai haioasă amintire a ta din perioada Lala Band?

Toată perioada Lala Band a fost presărată de momente amuzante alături de colegii mei. Eram ca o familie și făceam toate trăsnăile. Având un program de filmări riguros și multe replici de ținut minte, combinate cu oboseală, rezultau niște bâlbe de toată frumusețea, care ajungeau la bloopers.

În ce moment ți-ai dat seama că vrei să faci muzică?

De când pot să țin eu minte mi-am dorit să fac muzică. Întotdeauna am fost atrasă de sunetul muzicii. Făceam concerte de mică, la mine acasă, cu spectatori – care, bineînțeles, erau membrii familiei. Aveam spray-ul meu de cântat și-mi imaginam că este microfon, iar repetițiile le făceam în oglinda din camera mea!

Ai scris versurile piesei *A fost o nebunie* – ce te inspiră atunci când creezi o piesă nouă?

Mă inspiră mult starea melodiei, linia melodică. Fredonând-o, linia m-a dus cu gândul la o relație în care ei doi ajung să se despartă, este despre o iubire adolescentină, o poveste în care cu siguranță se regăsește foarte multă lume. Îmi place să mă implic în piesele pe care le cânt pentru că doar așa muzica mea poate să fie despre mine. Cred că ăsta este secretul. Oamenii simt mai mult decât ne dăm noi seama!

Te-ai gândit vreodată că vei avea un asemenea impact asupra tinerilor de vârsta ta? Cum gestionezi chestia asta?

Mă simt responsabilă de mesajul pe care îl transmit și de faptul că vreau să motivez generația mea să fie altfel, vreau să visăm împreună și să ne dăm voie să fim cu adevărat fericiți. Aleg cu atenție ce muzică fac și mai ales ce postez pe rețelele mele de socializare.

Apropo de asta, cum te descurci cu un asemenea fan base în online?

Mă bucur că prietenii mei virtuali se înmulțesc de la zi la zi și că sunt foarte activi. Creează un fel de colaje cât mai inedite cu pozele mele, îmi scriu mesaje de încurajare și de apreciere, lucru care mă bucură și mă motivează să mă autodepășesc și să fac lucruri cât mai complexe și mai frumoase. Mă emoționează atunci când îi aud cântând piesele mele. Sunt foarte norocoasă să îi am alături de mine.

În ce direcție îți dorești să se îndrepte cariera ta muzicală?

Am o întreagă echipă alături, cu care mă sfătuiesc atunci când lansez un single – orice are legătură cu partea muzicală. În ultima perioadă, am petrecut mult timp în studio, lucrând la următoarea piesă pe care o voi lansa – sunt foarte selectivă atunci când vine vorba despre muzica mea, pentru că îmi doresc ca melodiile mele să fie din ce în ce mai bune, să fie melodii în care oamenii să se regăsească. Sunt genul de artist care lansează ceea ce simte, dar în același timp îmi place să am o coerență muzicală. Îmi place să experimentez în studio, să mă joc cu diverse genuri, pentru că doar așa pot să știu cu ce gen de muzică mă identific eu. Cât despre alte planuri, urmează să lansez un proiect foarte interesant împreună cu Salvați Copiii România.

Cum a fost viața ta de liceu? Ai fost o adolescentă rebelă?

Nu pot să mă încadrez în tabăra adolescenților rebeli. Vă recunosc, am chiulit o dată sau de două ori, cu colegii, atunci când hotărâram de comun acord, dar întotdeauna mi-a plăcut școala, mi-a plăcut să mă autodepășesc, să am cât mai multe informații din domenii cât mai diversificate. Învățam de plăcere. Deci da, eu nu eram din tabăra fetelor rebele, ci din tabăra fetelor premiante!

Cum împaci viața de cuplu cu un program atât de încărcat? Mai ai timp și de iubire?

Uneori simt că nu sunt suficiente cele 24 de ore ale zilei pentru a face tot ce îmi propun, dar îmi repet că este și mâine o zi. Pot să mă declar destul de pricepută la organizat ziua, pentru că încerc să nu neglijez niciun aspect important din viața mea, așa că știu să îmi dozez timpul ca să pot să împac totul. Îmi place să mă simt iubită și îmi place să iubesc, dragostea ne face mai buni. Nu știu dacă sunt iubita perfectă, dar știu sigur că încerc!

Care e cel mai înțelept sfat de relații pe care l-ai primit?

„Comunicarea este cheia oricărei probleme.“ Cred că este cel mai înțelept sfat pe care l-am primit și încerc să îl aplic. Multumesc, MAMA!

Vorbește-ne un pic despre fratele tău – e tare drăguț! Cred că multe fete ar vrea să știe cum pot să-l cucerească.

De câte ori postez o poză în care apar alături de fratele meu, se creează o isterie. Într-adevăr, este răvnit de adolescente, dovadă sunt mesajele pe care le primesc. Este un băiat frumos și popular în rândul fetelor. Dacă vreți un mic secret despre el, să știți că este un romantic în interiorul lui, apreciază fragilitatea și inteligența unei fete, îi place să ofere și să primească iubire dar, evident, ca orice băiat, nu lasă să se vadă lucrurile astea!

Ce faci atunci când vrei să cucerești un bărbat? Și ce poate face un bărbat ca să te cucerească?

Bluză din poliester, H&M; salopetă din bumbac, Zara TRF; cercei din denimite, H&M Conscious Exclusive.

Nu am nicio strategie. Cred că atunci când plac pe cineva, joc cartea „inabordabilei", dar nu o fac intenționat, este ca o metodă de auto-apărare, pentru a nu fi citită de celălalt. În cazul în care nu v-ați prins deja, sunt destul de sensibilă. Cum pot fi cucerită? Cred că dacă persoana respectivă îmi demonstrează în timp că interesul și grija pentru mine cresc, și simt că mă pot baza pe el, se poate spune că a făcut pași mari spre inima mea, dar nu arăt de la început lucrurile acestea. Prietenii mei îmi spun că-i de vină zodia! (Săgetător – n.r.)

Cu cine ai vrea să cânți în duet și alături de cine ai vrea să joci într-un film?

Mi-aș dori să cânt în duet cu Beyoncé, este idolul meu, iar un duo cu ea ar fi cea mai mare provocare muzicală. Cât despre partea actoricească, mi-aș dori să am un rol alături de Leonardo DiCaprio, este actorul meu preferat. Am dat pe-trecere când a luat Oscarul. Îmi plac foarte mult și Jennifer Lawrence sau Kate Winslet.

Arăți demențial! Care-i secretul? Dietă sau sport?

Combin o dietă sănătoasă cu antrenamente de fitness. Încerc să găsesc un echilibru între cele două. Am învățat în timp că nu există siluetă perfectă, există silueta care ți se potrivește. Noi, fetele, trebuie să ne iubim corpul așa cum este. În adolescență suntem tentate să ne luăm anumite modele, care uneori nu sunt cele mai potrivite pentru noi. În timp, am învățat să mă iubesc pe mine așa cum sunt. Cred cu tărie că frumusețea este o stare de spirit!

Cum te pregătești înaintea unui concert?

Trebuie să îmi rezerv câteva ore bune înainte de fiecare concert. Începând de la make-up, păr, ora mea nelipsită de vocalize pentru a-mi încălzi vocea, toate necesită timp și totul trebuie bine pus la punct. Nu urc niciodată pe scenă fără să-mi încălzesc vocea – este practic „instrumentul" meu!

În ce constă rutina ta de frumusețe? Care sunt produsele pe care te bazezi în viață a de zi cu zi?

Ritualul meu de înfrumusețare nu este deloc complicat. Tenul meu nu este dificil, așa că tot ceea ce fac este să mă demachiez cu atenție, folosesc apă tonică, după care aplic crema de zi sau de noapte și crema specială pentru zona ochilor.

Cum te îmbraci atunci când ai impresia că nu ai nimic în șifonier? Care e ținuta care te salvează întotdeauna?

Pentru mine, cel mai mare moment de cumpănă al zilei este atunci când intru în dressing. Petrec foarte mult timp în fața șifonierului, combinând în minte diverse piese, după care le probez.
Ce mă salvează întotdeauna sunt detaliile care întregesc ținuta, cum ar fi geanta sau încălțările. Deși aleg o ținută simplă, o accesorizez cu o geantă care să fie centrul de interes. La fel se întâmplă și în cazul încălțărilor.

Ai timp să călătorești? Care e cea mai frumoasă amintire a ta dintr-o vacanță și unde ai vrea să mergi la vară?

În ultimii doi ani nu am reușit să călătoresc dincolo de granițele țării, însă am străbătut toată România noastră frumoasă pentru concerte. Cea mai frumoasă amintire din vacanță este din Barcelona, când am fost plecată cu prietena mea. Mi-am propus să plec în scurt timp în Maldive, să mă relaxez. Îmi place să călătoresc, dar încă nu am timpul necesar pentru a face lucrul acesta.

Jachetă din poliester și broderie, DKNY, jachetă din poliester, Adidas Originals, și mănuși din piele velur și poliamidă, Adidas by Stella McCartney, toate magazin Sport/ Couture; body din poliamidă și elastan, Agent Provocateur; cercei din denimite, H&M Conscious Exclusive.

Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Caraman/Beauty District
Manichiură: Lăcrămioara Enache/ Nail Artist Melkior
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Interbelic Victoria. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

RODEO GIRL

Estetica sporty-urban și spiritul independent se împletesc cu influențe western-pop într-un melanj plin de culoare și contraste.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STILISM: AMÍR DOBOȘ

Jachetă din bumbac cu aplicații din cristale și broderie, Liu Jo; rochie din poliester și aplicații din paiete, Corina Vlădescu, magazin Molecule-f; fustă din bumbac și modal, Pierre Balmain, magazin Casa Frumoasă Radisson Ladies; pălărie din poliuretan cu aplicații din cristale și paiete, din recuzita redacției; cercei din plastic reciclat, H&M Conscious Exclusive; mănuși din poliamidă, Jumbo; curea din piele lăcuită, Moschino; șosete din bumbac și elastan și sabot din piele cu aplicații metalice și lemn, ambele H&M (regăsite în toate fotografiile).

Jachetă din bumbac cu aplicații din cristale și broderie, Liu Jo; rochie și șort din poliester, ambele Lana Dumitru for Moja.ro

Mantou din poliester, Lana Dumitru for Moja.ro; cămașă din bumbac și elastan,Moja.ro; șort din bumbac și viscoză, H&M Coachella; curea din piele cu cataramă metalică, Moschino.

Rochie din bumbac și poliester, Corina Vlădescu, magazin Molecule-f; geantă din piele, Moschino.

Rochie din viscoză și aplicații din paiete, Corina Vlădescu, magazin Molecule-F; hanorac din poliester și bumbac, Liu Jo; curea din piele lăcuită, Moschino.

Cardigan din poliester, Moschino Couture; bustieră din poliamidă din recuzita redacției; fustă din poliester și aplicații din paiete, Corina Ucenescu, magazin Molecula; curea din piele cu cataramă metalică, Moschino.

Rochie din bumbac, Liu Jo; bustieră din poliester, Lana Dumitru for Moja.ro; fustă din poliester, LouLou Boutique.

Model: Georgiana / MRA Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Manichiură: Lăcrămioara Enache / Nail Artist Meikior
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta showroomului Roche Bobois.
Mulțumim pentru sprijinul acordat.

Focul asfințitului

Înfierbântă atmosfera aplicând o pudră bronzantă pe față, umeri și decolteu, folosind o pensulă mare și pufoasă. „Acoperă-ți buzele cu un ruj portocaliu vibrant (de exemplu, Bourjois Souffle de Velvet Les Oranges, 53,5 lei), iar pe pleoape aplică nuanțe naturale, lucioase, care să sclipească precum soarele la asfințit", spune Sir John, de la L'Oréal Paris, creatorul acestor fabuloase lookuri.

Top, Bebe. Fustă, Banana Republic. Cercei, Lauren.

Coordonare și adaptare: Ana-Maria Prundiu.

Zile însorite machiaje fresh

Capriciile primăverii se traduc prin showuri spectaculoase de culoare!

De Loni Venti
Foto: Juco
Fashion editor: James Worthington Demolet

Poartă un machiaj în culori vibrante, în ton cu sezonul prospețimii.

Bluskeyes

Textura mată face ca fardurile să capete un efect cool, de graffiti. Aplică bază de machiaj pentru pleoape pentru a asigura rezistența și intensitatea culorii, apoi aplică un fard mat bleu (de exemplu, Sephora Colorfull Mono Eyeshadow Matte, 47 lei) pe pleoapele superioare, fără să depășești pliurile ochilor.

PE ACEASTĂ PAGINĂ:
Rochie, Holly Fulton.
Cercei, Sorelle.
Inele, Spinelli Kilcollin.
PE PAGINA ALĂTURATĂ:
Top, Zac Zac Posen. Cercei, Robert Lee Morris Collection.

Sărutul petalelor

Mă iubește, nu mă iubește... De fapt, cui îi pasă, când ai așa buze senzuale? Masează-le cu șervețele demachiante, apoi aplică un ruj într-o nuanță de roz precum azaleele (L'Oréal Paris Colour Riche, 49,90 lei), folosindu-te de o pensulă fină pentru buze, obținând astfel un efect delicat. Asociază negreșit cu un fard de pleoape în nuanța mentei, sugerează Sir John, sau optează pentru bleu, ca să porți simultan culorile anului – roz și bleu.

Față verde

Vrei să-ți machiezi pleoapele într-un stil inconfundabil? Trasează conturul pleoapei superioare cu un tuș de culoarea smaraldului. Apoi aplică prin presare un fard de pleoape asortat, cu textură strălucitoare (precum L'Oréal Paris Colour Riche Mono, Green Promenade, 46 lei), peste linia trasată, pentru un aspect super-texturat.

Curcubeu strălucitor

Pentru a-ți face un ROGVAIV pe unghii, mai întâi aplică un strat de lac alb, așteaptă să se usuce, apoi folosește o pensulă de stripling pentru a trasa culorile curcubeului începând de la jumătatea unghiilor spre vârfuri (încearcă lacul L'Oréal Paris Colour Riche Nail, 15 lei, în nuanțele Red Tote, Tangerine Crush, Because You're Worth It, Not a Cloud in Sight, Jet Set to Paris, Royally Reinvented și Top of the Line). Pentru super-impact, asortează cu un fard de pleoape într-una dintre culorile folosite pe unghii, cu care să-ți conturezi difuz pleoapele inferioare.

PE ACEASTĂ PAGINĂ: Rochie, Hilfiger Collection.
PE PAGINA ALĂTURATĂ: Rochie, Charles Youssef. Cercei, Pamela Love.

Hairstyle: Andre Gunn cu produse Oribe Hair Care at Honey Artists.
Make-up: Sir John (cu produse L'Oréal Paris).
Manichiură: Naomi Yasuda (cu produse Dior Vernis).
Model: Kyra Green/IMG.
Set design: Andréa Huelse.

COCOR
SPA | HOTEL

Vino să îți petreci Sărbătorile Pascale într-o atmosferă relaxantă la Cocor Spa Hotel, unde specialiștii noștri îți stau la dispoziție cu cele mai senzoriale terapii, iar pe copii îi așteaptă o mega surpriză, profesorul de joacă Leon Magdan.

COCOR SPA HOTEL

- **COCOR KINDERGARTEN - copiii vor avea unde să se joace (orele 12.00-18.00)**
- **Discount 15% din meniul a-la-carte al Restaurantului Mon Jardin**
- **KIDS POOL: program special piscină interioară pentru copii zilnic între orele 10.00-12.00 și 16.00-18.00**
- **Discount 20% la terapiile individuale Cocor Spa**

Rezervări la 0758046702 **reservation@cocorspahotel.ro** **www.cocorspahotel.ro**

FREESTYLER

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

18 TRUCURI PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ MAI SĂNĂTOS

LA SERVICIU, ACASĂ, ÎN BUCĂTĂRIE SAU ÎN MIȘCARE – O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ NU CUNOAȘTE LIMITE.

FOTO: KANE SKENNAR, CHRIS JANSEN-BAUER, PABLO MARTIN BAUER, PR, INSTAGRAM, GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Renata Ludmila

Aranjament plante artificiale, Mobexpert, 66 lei

Coș plantă artificială cu sistem de agățare, Artificial Plants and Trees, 205 lei

1 Verdeață (chiar și artificială) pentru un plus de calm.

Cactuși, IKEA, 19,90 fiecare

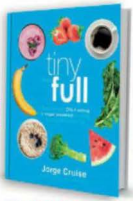
2 MONITORIZEAZĂ-TE CONSTANT.

De sus în jos: 1. Apple iWatch, 3.900 lei; 2. Huawei TalkBand B2 Gold, 1.010 lei; 3. Fitbit Flex, 330 lei; 4. Misfit Shine, 350 lei; Jawbone UP3, 1.022 lei; Garmin Forerunner 225, 1.569 lei.

3 ECHIPAMENTUL DE SPORT TREBUIE SĂ FIE MOTIVAȚIONAL.

Tricou, H&M, 59,90 lei (disponibil pe mai multe variante de culoare)

4



PLĂNUIEȘTE-TI MESELE ÎN AVANS DACĂ VREI SĂ-TI FIE USOR SĂ TII O DIETĂ. SI IA-TI AJUTOARE PE MĂSURĂ.

Tiny & Full, de Jorge Cruise (disponibilă pe amazon.com, 74 lei)

5

TRECI PE SMOOTHIE-URI DACĂ VREI SĂ TE ASIGURI CĂ MĂNÂNCI ZILNIC FRUCTE ȘI LEGUME.

Blender: Gorenje B600W
Costă: 231,64 lei
Avantaje: Îl iei, practic, pe gratis.
Ce am observat noi: E ușor de folosit – are un singur buton pe care trebuie să ții apăsat în timp ce el blenduiește. L-am folosi pentru o mixare rapidă a unor ingrediente moi.
Îl găsești pe: *gorenje.ro*

Blender: NutriBullet
Costă: 690 lei
Avantaje: Blenderele tip glonț sunt foarte hip în momentul ăsta.
Ar trebui să știi că: S-a făcut mare vâlvă în jurul acestui blender și chiar se ridică la înălțimea așteptărilor. E foarte accesibil și eficient.
Îl găsești pe: *amazon.com*

Blender: KitchenAid Artisan
Costă: 962,10 lei
Avantaje: E mai hardcore decât celelalte (blenduiește perfect și gheață).
Ar trebuit să știi că: Mixează foarte bine atât gheața, cât și fructele congelate. Are până și o funcție de încălzire – adică poți să faci și supă în el.
Îl găsești pe: *kitchenaid-romania.ro*

Blender: Breville The Boss
Costă: 4.085 lei
Avantaje: Are câteva funcții super-impresionante.
Ar trebui să știi că: E cel mai scump, dar are toate funcțiile de care ai putea avea vreodată nevoie – are doi litri, zdrobește gheață, face supă, macină cafea, taie și amestecă ingrediente.
Îl găsești pe: *amazon.com*

6

HIDRATEAZĂ-TE CU... STIL

De sus, de la stânga la dreapta: Pahar cu pai, Ban.Do, 123 lei. Sticlă Suck It Up, Typo, 54 lei. Pahar cu pai Break The Ice, Kate Spade, 144 lei. Sticlă Spoilt Sport și sticlă cu imprimeu leopard, ambele Rubi, 40 lei fiecare.

7

Lasă tableta de ciocolată și ronțăie un baton energizant.

Baton Raw Apple Cinnamon Bio, 8,75 lei)

8

LUMINA DIFUZĂ TE VA AJUTA SĂ TE CALMEZI ȘI SĂ ADORMI MAI REPEDE.

Lampă neagră din sticlă și metal, Ixia, 356 lei (via *henderson.ro*)

Sfat! Stai cam prost cu sănătatea și ai nevoie de un boost de energie? Încearcă o cură de detoxifiere. Intră pe *juiceit.ro*, află mai multe despre dieta lor cu sucuri și, dacă crezi că ți se potrivește, înscrie-te. Printre beneficii se numără infuzia de nutriente, imunizarea organismului, restabilirea pH-ului corect și reducerea retenției de apă.

9

PENTRU DIMINETILE PETRECUTE ÎN TRANSPORTUL ÎN COMUN, FĂ-TI UN PLAYLIST CU MELODII LINIȘTITOARE. O SĂ ÎNCEPI ZIUA CORECT.

Căști, Beats by Dr. Dre, 1.063 lei.

10

Alege perne moi, din materiale mătăsoase. Nu doar că arată drăguț, dar te și fac să te simți mai confortabil.

Perne rotunde cu design vintage, Urban Outfitters, 160 lei fiecare sau 290 lei pentru două.

Sfat!

„Dacă ești stresată, ia o pauză. În loc să trimiți un mail în care ți-ai vărsat toată agresivitatea cauzată de oboseală, fă o plimbare în jurul clădirii. Ia-ți întotdeauna micul dejun – nu te baza pe cofeină să-ți dea energia de care ai nevoie. După opt ore de post negru, creierul tău are nevoie de glucoză ca să înceapă ziua cum trebuie." – John D'Arcy, medic primar Priceline Pharmacy

11

MERGI LA ORE DE YOGA, PENTRU CĂ... YOGA TE CALMEAZĂ ȘI TE RELAXEAZĂ.

Saltea de yoga, USA Pro, 74 lei (via *bravosport.ro*)

12

CREEAZĂ-TI BIROUL PERFECT... CU CÂTEVA DETALII INGENIOASE.

- **Dedică timp căutării biroului** și scaunului perfecte – e cea mai bună investiție pe care o poți face. Trebuie să fie ergonomice, spațioase și confortabile, dar trebuie să-ți satisfacă și ochiul. Nu-i nimic mai neplăcut decât să fii nevoită să te așezi la un birou care nu-ți place și nu te inspiră.
- **O fotografie de suflet,** un tablou care-ți aduce aminte de cineva, o planșă pe care să aduni mesaje inspiraționale și imagini care-ți atrag atenția – acesta este fundalul perfect pentru un loc de muncă fericit. Așa adaugi personalitate și îți și ajuți creierul să funcționeze mai bine.
- **Nu uita de micile detalii** care-ți asigură confortul exact atunci când ai nevoie de el: o ceașcă drăguță pentru ceaiul tău de iasomie, un buchet de flori, o lumânare parfumată, poate chiar și ceva dulce.

- **Alege soluții de depozitare** din acrilic – sunt șic și te ajută și să îți dezordinea în frâu. Dar ține minte că nu toată dezordinea e negativă. Uneori un pic de... învălmășeală pe birou te ajută: îți pune în mișcare gândirea creativă și îți dă noi idei. Ține o tavă pe birou pe care să pui tot felul de mici nimicuri care te inspiră.

13

NU POȚI SĂ DORMI? PUNE-ȚI UN CLIP CU SUNETELE OCEANULUI SAU, ȘI MAI BINE, ALE UNEI PLOI ÎN INIMA AMAZONULUI.

Boxe wireless Pavilion, Hut Design, 1.385 lei fiecare

14

ALEGE-ȚI PARFUMUL ÎN FUNCȚIE DE STAREA DE SPIRIT. AROME ENERGIZANTE PENTRU DIMINEAȚĂ ȘI CU EFECT CALMANT PENTRU SEARĂ.

Eau de Parfum Le Labo Santal 33, 1.030 lei

15

MAI PUȚINĂ DEZORDINE PENTRU O MINTE MAI CALMĂ.

Cutii de depozitare cu imprimeu grafic, Zara Home, 45/65 lei

Stat! Conform unui studiu realizat de cei de la Priceline Pharmacy, 30% dintre femei mărturisesc că dorm prost. „Menține-ți dormitorul întunecat și cald, dar nu prea cald", spune John D'Arcy, medic primar Priceline Pharmacy.

16

UITĂ DE IMPRIMEURILE COMPLICATE ȘI CUMPĂRĂ-ȚI LENJERIE ÎN TONURI CALDE, LINIȘTITOARE.

Set husă pentru pilotă din in, H&M Home, 279 lei

Pernă din puf și pene. Ușoară și numai bună de ținut în brațe. Își modifică imediat forma, deci după o sesiune de smotoceală o să te vezi nevoită să petreci ceva timp redându-i netezimea. Perfectă pentru cei care dorm pe spate sau pe o parte.

Pernă din latex. Oferă foarte mult suport și rezistă împotriva mucegaiului și acarienilor.

Pernă din burduf. Te poate ține și până la 10, 15 ani. Oferă suport de calitate și e și moale la atingere.

Pernă din spumă memorie. Nu se mototolește și-și păstrează forma pe tot parcursul nopții.

Pernă din poliester. Ușoară și ieftină, nu te va ține la fel de mult ca celelalte.

17

GATA ÎN TIMP RECORD! FELIAZĂ ȘI STOARCE ÎN DOAR CÂTEVA SECUNDE.

Feliator de banane, Kitchen Craft, 21 lei

Storcător citrice, Kitchen Craft, 24 lei

18

ALEGEREA PERNEI POTRIVITE FACE TOATĂ DIFERENȚA CÂND VINE VORBA DESPRE UN SOMN ODIHNITOR. GĂSEȘTE-TI PREFERATA.

Modern LADY

SĂ ȘTII CUM SĂ FII O „DOAMNĂ" POATE PĂREA PRETENTIOS SI DESUET ÎN VREMURILE ACTUALE, ÎNSĂ ADEVĂRATA ELEGANȚĂ FEMININĂ, CEA PE CARE ÎȚI PROPUNEM NOI SĂ O ÎNVEȚI DIN ACEASTĂ RUBRICĂ, ESTE SEDUCĂTOARE, CAPTIVANTĂ SI, MAI MULT, NU SE DEMODEAZĂ NICIODATĂ. IATĂ, MAI JOS, UN RETETAR DE BUNE MANIERE ÎN EPOCA MODERNĂ. ALTFEL SPUS: **30 DE REGULI DE ETICHETĂ PE CARE TREBUIE SĂ LE ÎNVEȚI PÂNĂ ÎMPLINEȘTI 30.**

GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE: **Ioana Verioti este lifestyle curator și editor la *chocolateandcashmere.com*. Urmărește-o pe blogul amintit mai sus sau pe Instagram: *@thegirlwhoplayswithbones***

„STAI DREAPTĂ!", O EXPRESIE CARE MI-A RĂMAS ÎNTIPĂRITĂ În memorie din copilărie și care continuă să îmi răsune în urechi din când în când cu ocazia unei conversații cu mama. Un îndemn absolut nefondat, dacă aș putea să adaug, dar care a devenit un refren tipic al oricărei conversații dintre o mamă grijulie și o fiică acuzată, pe nedrept, de neatenție cu postura. Totuși, oricât de mult aș nega faptul că merit această mică atenționare, trebuie să recunosc că postura stă la temelia, atât la propriu, cât și la figurat, a unei doamne manierate. Te-am pierdut când am menționat cuvântul „doamnă", nu-i așa? Sună atât de învechit și demodat. Atât de non-COSMO. Femeia COSMO este tânără, ambițioasă, informată, inteligentă și, mai ales, mereu la modă. Însă chiar dacă termenul „doamnă" pare demodat, adevărul este că eleganța nu iese niciodată din trend. Până la urmă, dacă vrei să ai un gentleman lângă tine, și tu trebuie să fii o lady. Așa că, pentru debutul rubricii mele în COSMO, am pregătit un ghid de etichetă pentru femeia modernă – pentru tine! Iată cum să fii o Kate Middleton într-o lume care aspiră la Miley Cyrus… În 30 de pași simpli. Sau altfel spus – 30 de reguli de etichetă pe care trebuie să le înveți până împlinești 30 de ani.

1 **Niciodată nu uita de manierele de la masă.** Folosește tacâmurile potrivite, nu-ți pune coatele pe masă, mănâncă cu gura închisă și, mai ales, nu vorbi în timp ce mănânci. O femeie cu clasă nu mănâncă la cel mai în vogă restaurant din oraș la fel ca la cel mai generic fast food.

2 Și pentru că tot suntem la subiectul bune maniere la masă, **nu sta cu ochii în telefon în timp ce mănânci**. Da, știu, nu e ușor. Dar după ce fotografiezi mâncarea proaspăt venită și-o postezi pe canalul social favorit, lasă telefonul cu fața în jos pe masă și socializează cu cei din jur.

3 **Poartă discuții politicoase și pline de tact** cu cei din jur, dar evită discuțiile legate de politică sau religie. Ține minte că ai ieșit din casă să te simți bine, nu să te enervezi.

4 Atunci când vorbești cu ceilalți, **privește-i în ochi și ascultă-i cu atenție**.

5 **Fii o gazdă bună** și fă-ți oaspeții să se simtă la tine în casă ca acasă. Ține minte, oamenii își vor aminti mai mult cum i-ai făcut să se simtă decât orice altceva.

6 **Ai grijă să ai mereu** un aranjament floral proaspăt în casă. Nu îți înfrumusețezi numai casa, dar și ziua.

7 **Fii un musafir la fel de atent**. Fie că e pentru o cină sau doar

FOTO: IMAGE FORUM.

o vizionare de film, cumpără un cadou pentru gazdă. O sticlă de vin, un buchet de flori, sau, dacă ai înclinații culinare, un desert făcut în casă, orice o să fie apreciat.

8 **Controlează-ți consumul de alcool.** Orice femeie inteligentă știe de cât are nevoie ca să se simtă bine și nu va risca să întreacă măsura și să pară o adolescentă care încearcă pentru prima oară ceva alcoolic. Aviz chiar și amatoarelor trecute mult de adolescență.

9 **O femeie elegantă nu este plictistită** sau plictisitoare, ci este mereu informată. Așa că nu strică să diversifici din când în când site-urile pe care le vizitezi în fiecare dimineață. Preferatul meu: *nytimes.com*. Bonus, au o secțiune de Stil și Modă excelentă!

10 **Ea poate să poarte o conversație politicoasă** cu oricine, de la zugravul care îi împrospătează culoarea livingului până la designerul preferat care îi face o rochie pe comandă pentru următoarea petrecere.

11 **Chiar dacă nu e singurul lucru** care contează, imaginea este importantă și este un semn de respect atât față de ceilalți, cât și față de tine însăți.

12 **O lady nu poartă niciodată pantofi în care nu poate să meargă** și știe că nu trebuie să meargă machia-tă oriunde, în special la sală.

13 **Mai mult, ea știe întotdeauna** cum să lege, dar și să dezlege, un papion.

14 **Spune „mulțumesc"** cu fiecare ocazie. A fi o lady nu presupune aroganță, ci recunoaștere a celor din jur și recunoștință către aceștia.

15 **Ai grijă ce și cui (!) tastezi** când trimiți un mesaj de pe telefon. Neatenția nu era scuzabilă într-un email și nu este scuzată nici într-un SMS. Așa că înainte de a trimite, citește o dată și încă o dată.

16 În ziua de azi, cu toții încercăm să facem cât mai multe în același timp. Dacă intenționezi să suni pe cineva pe care nu l-ai mai sunat de mult sau cu care nu vorbești des, **trimite un SMS înainte**.

17 Același lucru este valabil și în cazul în care nu ți s-a răspuns la telefon. Înainte de a cataloga aceasta drept lipsă de politețe, lasă un mesaj și nu presupune că persoana nu făcea altceva în timpul acela. Trebuie să înțelegem că **posesia unui telefon mobil nu implică automat o disponibilitate constantă** și continuă.

18 **Fii bună cu cei din jur.** Femeile elegante nu-i judecă pe ceilalți și caută ce-i mai bun în toți cei din jur, de la colegi la prieteni și familie.

19 **Nu discredita o femeie** pentru că alege să nu fie într-o relație și să-și petrecă serile ieșind cu prietenele sau uitându-se la reluări din *Sex and the City*.

20 **Nu discredita o femeie** pentru că a ales să fie soție și mamă. Acceptarea celor din jur este nu numai un semn de eleganță, dar și de împăcare și mulțumire cu viața ta.

21 **Când o prietenă îți complimentează geanta** / pantofii/rochia, întoarce-i sincer complimentul.

22 Iar când o prietenă te întreabă de unde ai cumpărat o geantă/rochie, **este o datorie morală să-i spui de unde o ai**. Mai ales dacă a fost la reducere!

23 **Dacă cineva ți-a rănit sentimentele, oferă-i șansa să se revanșeze**. Fetele elegante nu fac aluzii în comentarii pasiv-agresive pe Facebook, ci vorbesc onest și deschis.

24 Atunci când ești la o întâlnire, arată considerație față de gentlemanul tău și **nu comanda cel mai scump lucru din meniu**. A-l comanda arată nu numai desconsiderare, dar și o completă lipsă de bună-creștere.

25 **De asemenea, nu presupune legat de cine și cât ar trebui să plătească** atunci când vine nota de plată. O femeie elegantă este și o femeie independentă care știe să primească cu grație o masă în oraș, dar și-o poate plăti și singură.

26 **O femeie elegantă este o persoană care se îmbunătățește încontinuu.** Învață din greșelile trecutului și lucrează mereu către autodepășire.

27 **Reputația ta și cuvântul dat sunt cele mai de preț bunuri ale tale.** Nu, nu ultima geantă cumpărată, cu toate că nu strică nici aceea, ci încrederea pe care o inspiri celorlalți va fi cea care te va defini.

28 **Respectă-te.** După cum spunea Adele: „Dacă un bărbat fluieră după tine, nu-i răspunde. Ești o doamnă, nu un câine."

29 **Și nu-ți fie frică să râzi de tine însăți,** să faci haz de necaz și să luminezi toată încăperea cu sunetul râsului tău.

30 ...Oh, da..și nu uita să **stai dreaptă**!

FOOD CRUSH

DACĂ PÂNĂ ACUM, ÎN EDIȚIILE TRECUTE, ȚI-AM RECOMANDAT RESTAURANTE ȘI PREPARATE GOURMET, DE DATA ASTA M-AM GÂNDIT ȘI LA MOMENTELE ÎN CARE VREI SĂ „TRIȘEZI" ȘI VIN CU PROPUNERI PENTRU UN „CHEAT DAY" CA LA CARTE! ÎN ACEST ARTICOL, VEDETA VA FI BURGERUL CU CARNE DE VITĂ – PENTRU CĂ, ORICUM, ALTFEL NU AR MAI FI LA FEL DE... BURGER.

GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:
Mike Scar este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike___scar

Pentru început, aș vrea să lămuresc diferența între ceea ce numim mâncare sănătoasă și mâncare nesănătoasă, între mâncare pentru dietă și mâncare care îngrașă.
Nu orice preparat care nu este de dietă este automat și nesănătos. Burgerul de restaurant, de exemplu, este cât se poate de sănătos: conține carne la grătar, tocată „în casă", niște legume, chiflă și poate un pic de sos (în cele mai multe dintre cazuri gătit tot în restaurant). Prin urmare, ce îți recomand eu în continuare reprezintă hrană sănătoasă, dar nu neapărat potrivită pentru momentele în care ții dietă – la fel cum fructul de avocado, nucile sau bananele sunt foarte sănătoase, însă te pot îngrășa.

1. BURGER E3 BY ENTOURAGE

ENTOURAGE
Calea Floreasca 111-113, București
Rezervări: 0734.966.889
± 30 lei
Un burger clasic, gătit cât se poate de corect. Dacă ești o conservatoare din fire și asta se răsfrânge și asupra preferințelor culinare, poți comanda liniștită burgerul de la E3, nu o să ai parte de surprize neplăcute, adică ingrediente la care nu te aștepți și pe care poate nu le simpatizezi. La E3, burgerul se face ca la carte.

2. FRITZ BURGER

RITUAL BISTRO
Str. Biserica Amzei 29, București
Rezervări: 0733.020.115
+ 30 lei
Se numește așa pentru că vine însoțit de Fritz Cola (o Coca-Cola bio) și este foarte atent conceput – din ingrediente cât se poate de naturale, având în vedere conceptul bistroului (#HealthyFood #ComfortFood) și interesul bucătarilor coordonați de Andreea Moldovan pentru nutriție. Mai mult, îl poți savura și în varianta pentru dietă – fără chiflă și sos, doar carne de burger și legume la grătar!

3. LE BURGER

BURGERZ.RO
± 25 lei
După părerea mea și a multora, Burgerz.ro este „burgeria" orașului! Eu îți promit că vei gusta cei mai buni burgeri din România... iar alții mai „plimbați" decât mine îți vor spune că burgerii preparați de Burgerz.ro sunt printre cei mai buni din lume. Preferatul meu este Le Burger, care conține camembert, ceapă roșie murată, salată creață, carne de vită și sos de maionează cu salsa de trufe! DA! Maioneza cu trufe este incredibilă, crede-mă. Iar cartofii prăjiți sunt spectaculos preparați – prefierți și apoi prăjiți, însă, shhh, n-am confirmarea din surse oficiale!

4. MINI-BURGERI

LA BRASSERIE
Șoseaua Nordului 7-9, Herăstrău, București
Rezervări: 0374.999.999
± 40 lei
O emblemă a Capitalei în materie de burgeri. Primul restaurant din București care a folosit acest concept – miniatură – pentru burgeri. În loc de un singur preparat, aici vei primi trei burgeri mici(uți), unul cu foie gras, unul cu brânză Cheddar (cheeseburger) și unul clasic, acompaniați de cartofi prăjiți... Însă nu French fries subțiri, ci unii preparați după o rețetă proprie.

5. BURGER UANDERFUL

UANDERFUL
Calea Floreasca 240, București
Rezervări: 0734.500.200
± 30 lei
Cu o chiflă proaspătă, simplă și autentică, acest burger e dragoste la prima vedere! În plus, locul unde îl vei savura este un „hot spot" bucureștean, atrăgând cea mai selectă clientelă, balansând atmosfera de restaurant cu cea de lounge într-un mod plăcut – nu te deranjează nici că muzica este prea tare dacă scopul vizitei tale este de a servi cina, dar nici că este prea încet, dacă ai venit pentru o atmosferă de pre-club și socializare.

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, SVEN LINDBAEK, PR, CRISTIAN TUDOSE (MIKE SCAR).

TOP 3 COFFEE SHOPS I ❤

Că tot a venit primăvara (să sperăm) și se deschid terasele... Toți avem un loc preferat unde ne place să ne bem cafeaua – acestea trei sunt ale mele. Ne vedem „prin zonă"!

1 5 TO GO

Iată un concept inedit, care simplifică mult procesul de alegere al clientului – totul costă 5 lei, deci este mai simplu să alegi cafeaua potrivită pentru că îți cont de o singură variabilă – rețeta! Sunt mai multe astfel de „fast-cafenele" în București, respectând același concept. În plus, ești tratată foarte cool și te simți de parcă ai nimerit la cel mai bun prieten în bucătărie pentru o cafea.

Sortimentul meu favorit: Cappuccino (5 lei)
Locația preferată: Str. Paris 9, București

2 STARBUCKS

Recunosc că sunt fan înfocat al Starbucks din mai multe motive, printre care: cantitatea mare de lapte și gheață în raport cu cafeaua (sunt un băutor de lapte cu cafea ceva mai slabă), muzica ambientală (care mă relaxează indiferent de stare și de problemele de zi cu zi) și prizele numeroase – îți poți încărca telefonul, laptopul sau tableta aproape oriunde... cred că dacă te uiți sub scaun, există și acolo o priză!

Sortimentul meu favorit: Ice Venti Latte (±15 lei)
Locația preferată: Calea Victoriei 145, București

3 CAFÉ ATHÉNÉE

Cu vedere superbă la stradă (către clădirea Ateneului Român), perfectă pentru tine, ca fată, pentru a te uita după băieți draguți, pantofi și genți (nu știu dacă neapărat în ordinea asta), cafeneaua hotelului Hilton are un aer occidental, servicii la standardul hotelului de 5 stele, o cafea foarte bună și prețuri, zic eu, acceptabile.

Sortimentul meu favorit: Caffè Latte (± 20 lei)
Locația unică: Hotel Hilton București

ZEN & NOW

Vrei să pleci departe de „lumea dezlănțuită" fie chiar și pentru un weekend? Iată două destinații superbe în care îți poți reîncărca bateriile.

ATRA DOFTANA
www.atradoftana.ro

O pensiune-concept care, după părerea mea, excelează din punct de vedere arhitectural... Însă nici peisajul și nici eco-climatul în care este amplasată nu sunt de neglijat. Camerele sunt mici(e, însă decorate cu bun-gust, minimalist, în linii drepte precum arhitectura clădirii, iar fiecare dintre camere are ieșire direct pe gazon. De menționat este și restaurantul gourmet. Tradiționalã sau sofisticată, de multe ori în vacanțele pitorești avem probleme cu mâncarea. Însă la restaurantul acestei pensiuni ai putea să bagi mâna în foc că ești fix în centrul Capitalei. Pensiunea cuprinde și un centru de wellness cu masaj, saună și sală de fitness cu vedere către pajiște și lac.

HADÂR CHALET
www.hadarchalet.ro

Situată în zona Gura Siriului (județul Buzău), Hadar Chalet este o pensiune concepută sub forma unui hotel boutique, cu camere atent decorate, fiecare în stil propriu. În sprijinul relaxării tale nestingherite, oferă o colecție impresionantă de filme și cărți, dar și un parc natural în jurul pensiunii, un râu, teren de tenis și piscină. Restaurantul are un aer pitoresc, ușor reinterpretat într-o manieră modernă, și oferă mâncare gourmet și servicii impecabile.

HOT LIST

De unde cumperi cadouri, pe unde te mai distrezi și ce mai e nou de învățat în aprilie? Vezi mai jos.

CUMPĂRĂ

Laia Boutique, str. Gheorghe Brătianu 28, București

Știu că abia așteptî să faci un mic shopping... de cum ai simțit parfumul ghioceilor și ai văzut primul copac înmugurit! Așa că îți recomand un boutique exclusivist. Magazinul din zona Kiseleff aduce colecția integrală Elisabetta Franchi de peste nouă ani în România și, în exclusivitate, colecțiile Naughty Dog și Smeet Monte-Carlo, dar poți găsi și liniile casual RED Valentino și McQ.

ÎNCEARCĂ

Expo Telekom la MNAC Conturul Timpului – Viitorul Nostalgiei

Sunt curios să văd despre ce este vorba, fiindcă este o raritate ca o societate privată străină să își prezinte în România colecția de artă aparținând companiei. În perioada 20 aprilie – 9 octombrie 2016, MNAC (Muzeul Național de Artă Contemporană din București) va expune lucrări din cadrul Colecției de Artă Telekom. Expoziția va cuprinde lucrări care fac parte din contextul cultural al regiunii post-comuniste în care au fost create. Astfel de colecții private aparținând companiilor se compun din două motive: pentru a susține arta contemporană (în cazul de față) și pentru a reprezenta o investiție strategică prevăzută în planul de dezvoltare al companiei.

ÎNVAȚĂ

Cursuri de gătit la Société Gourmet (± 300 lei)

În căutările mele legate de diverse rețete și de bucătăriile lumii (îmi place mult să gătesc), am descoperit aceste clase de bucătărist. Fiecare are prețul ei și nu ești obligată să participi regulat la cursuri dacă nu ai timp sau dacă tema unei clase nu te atrage. Printre temele de gătit pe care le-am găsit expuse pe site-ul *www.societegourmet.ro* pentru luna aprilie se numără *French my Meat*, *Simfonie în Roz-Alb* sau *La Dolce Vita*.

MARATON DE SERIALE

CE SERIALE MERITĂ SĂ URMĂREȘTI LUNA ACEASTA? IATĂ, MAI JOS, RECOMANDĂRILE NOASTRE.

1

VINYL

Când auzi că un serial e regizat de Martin Scorsese, legendarul regizor care ne-a adus *The Wolf of Wall Street*, *The Departed* și încă vreun milion de filme must-watch, în parteneriat cu Mick Jagger, solistul The Rolling Stones, și Terrence Winter, creatorul serialului *Sopranos*, cam vrei să lași totul deoparte și să-l vezi. Adică pe bune, unde mai găsești așa echipă minunată de artiști capabili!? Nici nu am nevoie să știu despre ce e Vinyl ca să-l recomand cu mâna pe telecomandă și să-mi blochez următoarele seri de luni, când rulează pe HBO. Dar, în caz că te interesează, în mini-seria de 10 episoade acțiunea are loc în anii șaptezeci și urmărește un producător muzical ce încearcă să-și facă o carieră în New York. Un fel de *Empire*, dar cu mai mult sclipici, mai mulți pantaloni evazați și fiul lui Mick Jagger în rolul unui punker nebun.
HBO, în fiecare luni, de la 20:00

2

I AM CAIT

Sezonul 2 al celei mai discutate docu-serii a sfârșitului de an revine pe E!, pentru că normal că nu ne-am săturat de aventurile celei mai faimoase femei transgender a prezentului, Caitlyn Jenner. Dacă în primul am urmărit procesul de adaptare al lui Caitlyn la o viață normală, sezonul doi promite să aducă pe micul ecran și elemente mai picante. Adică o să o vedem pe Cait încercând să exploreze mai în... profunzime viața de femeie transgender, admițând că e momentul să se și distreze puțin, mai ales din punct de vedere romantic. Uuu, hot!
E!Entertainment, în fiecare duminică, de la 21:00

3

NASHVILLE – ORAȘUL MUZICII

Connie Britton (*American Horror Story*) și Hayden Panettiere (*Heroes*), întruchipează două regine ale muzicii country care luptă pentru aceeași coroană. Prima e o veterană care descoperă că noua generație de tinere talente îi pune serios în pericol statutul, în vreme ce a doua e newcomer-ul tipic: tânără, sexy și dornică să calce pe cadavre pentru a ajunge cât mai sus. Intrigă în toată regula, nu doar muzică, deci bonus. Eu, una, nu-s genul care să refuze vreodată un musical, mai ales când joacă în el și două actrițe bune, care n-au dezamăgit. **DIVA, în fiecare sâmbătă, de la 19:00**

FOTO: HBO, E!ENTERTAINMENT, DIVA UNIVERSAL, FREEMAN ENTERTAINMENT, RO IMAGE, RANEVENTS, REX FEATURES, IMAGE FORUM, GETTY IMAGES. Text: Roxana Dobriță

NOILE SUPER-FEMEI

La o parte, băieți! Fetele astea aduc un brand nou de *badass* în cinematografie. Și ne cam place.

Harley Quinn și Enchantress

„Cei mai răi dintre cei mai răi" – așa își descrie Amanda Waller (Viola Davis) gașca de netrebnici poreclită The Suicide Squad. S-a făcut atâta vâlvă în jurul acestui film că deja avem pop-cornul în standby. Și, deși se presupune că nu trebuie să îți cu psihopata Harley Quinn (Margot Robbie) sau ciudata Enchantress (Cara Delevingne), nu ne putem abține să nu trecem de partea fetelor rele de data asta. (*Premiera în România pe 5 august*)

Supergirl

E o pasăre? E un avion? E un bărbat...? Nu, nu e. E Supergirl. Kara Danvers (jucată de Melissa Benoist) sparge stereotipurile care spun că doar bărbații pot să arunce în aer autobuze sau să salveze avioane pline de cetățeni nevinovați. Verișoara lui Superman, în vârstă de 24 de ani, are o singură misiune: să salveze lumea (și să arate beton în capa ei roșie). Cât de greu poate să fie, dacă un bărbat poate să o facă? (*filmările pentru Sezonul 2 urmează să înceapă*)

Rey

Care a fost cel mai mișto lucru la partea a șaptea a francizei intergalactice *Star Wars*? Nu, nu faptul că s-au întors niște personaje cool și nici că am văzut cum îi stă lui Oscar Isaac cu, hm, sabie. A fost faptul că, în sfârșit, personajul principal și implicit eroul nu a fost un bărbat, ci o tipă bine înfiptă pe picioarele ei – Rey (Daisy Ridley). Mesajul pe care chestia asta îl transmite noilor fani *Star Wars*? Că n-ai nevoie de un penis ca să salvezi lumea. O sabie, în mâinile unei femei puternice, e suficientă. (*Star Wars: The Force Awakens, în curând pe DVD*)

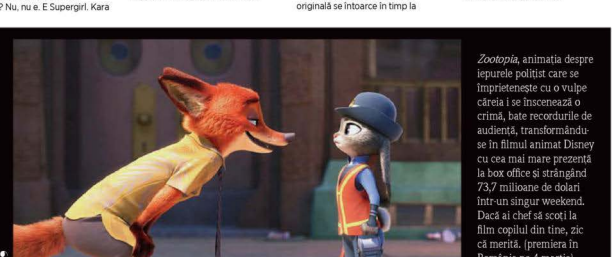
Jean Grey

Deșteptul care s-a gândit că ar fi cool ca filmul ăsta să se numească *X-Men* clar nu a citit bine scenariul. Jean Grey e adevărata vedetă a filmului, și nu e deloc bărbat. În *X-Men: Apocalypse*, echipa originală se întoarce în timp la momentul când abia învățau să-și accepte abilitățile supranaturale. Abia așteptăm s-o vedem pe Jean (Sophie Turner) dând foc la tot testosteronul din platou. (*Premiera în România pe 19 mai*)

Freya

Să-i urăm bun venit lui Emily Blunt, care, în *Războinicul Vânător și Crăiasa Zăpezii*, joacă rolul unei regine de gheață care-și scoală sora mai mare (pe Charlize Theron) din morți ca să preia controlul asupra regatului. L-aș sfătui pe Chris Hemsworth, care joacă rolul vânătorului, să-și pună armura în cui. Nu are nicio șansă. (*Premiera în România pe 22 aprilie*)

ȘTIREA LUNII



Zootopia, animația despre iepurele polițist care se împrietenește cu o vulpe căreia i se înscenează o crimă, bate recordurile de audiență, transformându-se în filmul animat Disney cu cea mai mare prezență la box office și strângând 73,7 milioane de dolari într-un singur weekend. Dacă ai chef să scoți la film copilul din tine, zic că merită. (premiera în România pe 4 martie)

CULTURE CLUB

NOPȚI ALBE

Știm, somnul de frumusețe e important, dar sunt unele cărți pe care în ruptul capului nu le poți lăsa din mână, oricât ar arăta ceasul.

Începe cu *Trilogia New York-ului*, de Paul Auster (Ed. Art – 31,79 lei) (1), ce conține trei povești kafkiene scrise cu unul dintre cele mai pricepute condeie în arta ficțiunii postmoderne, romanului noir și thrillerului detectivistic seducător. Dacă ești fan *Jocurile Foamei*, citește *Legenda*, de Marie Lu (Ed. Booklet, 33 lei) (2). Are tot ce-i trebuie: conspirații internaționale, trădări, acțiune alertă și SF. Pentru un plus de magie, încearcă *Elefantul a dispărut*, de Haruki Murakami (Ed. Polirom – 22,11 lei) (3), un volum de nuvele despre bulimici care jefuiesc McDonald's, monștri mici și verzi care fac pasiuni pentru tinere fete și elefanți care se volatilizează. N-o să mai știi ce e realitate și ce e iluzie. Dacă pe tine poveștile te țin trează, îți recomand *Uriașul îngropat*, de Kazuo Ishiguro (Ed. Polirom – 28,85 lei) (4), o poveste ce pare desprinsă din isprăvile Cavalerilor Mesei Rotunde, doar că mult mai aplecată spre analiza profundă a memoriei și a traumelor trecutului. Continuă cu *Eleanor și Park*, de Rainbow Rowell (Ed. Art, 31,79 lei) (5), despre doi tineri care, deși sunt suficient de deștepți ca să știe că prima iubire nu durează, au curaj să vrea să o trăiască până la capăt în moduri amuzante, naive și stângace. Că tot suntem la capitolul iubire, nu rata *Ugly Love. Despre fața urâtă a iubirii*, de Colleen Hoover (Ed. Epica, 35,55 lei) (6), despre rolul negativ pe care îl poate căpăta atracția fizică de netăgăduit dintre doi oameni. Iar la final, dacă într-adevăr vrei o noapte albă, (re)citește *Carrie*, de Stephen King (Ed. Nemira, 19,17 lei) (7). Nu o poți lăsa din mână!

FOTO: VICTOR OANCEA
Text: Roxana Dobrilă

PE roz SAU bleu?

Primăvara aceasta, două nuanțe pastelate își dispută supremația – tu pe care o alegi pentru a-ți decora casa?

Decorațiune Follow Your Dreams, Accessorize, 35 lei

Cafetieră, Monaco, Cărturești, 158 lei

Set rame Aztec, Present Time, *outletdesign.ro*, 160 lei

Lumânare parfumată Loose Lips, Byredo, *net-a-porter.com*, 75 euro

Masă de cafea Pion, Sancal, Intro Design, 2.784 lei

Crystalline Memory Stick Vintage Rose, Swarovski, 200 lei

Pătură din jacard, H&M Home, 139 lei

Cuier Tree, Swedese, 2.678 lei

Decorațiune de perete Love, Kare Design, 951 lei

Etajeră Kallax, IKEA, 270 lei

Canapea de trei locuri Norsborg, IKEA, 2.135 lei

FOTO: IMAXTREE. PR. Text: Anca Nuțu

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

BERBEC / 03.21–04.22

PUNCTE FORTE: Ești plină de energie și îi inspiri pe toți cei din jur cu atitudinea „Totul e posibil".

PUNCTE SLABE: Concentrarea ta impenetrabilă îi face pe ceilalți să se simtă uitați sau neglijați.

STILUL PREFERAT: Urăști să te simți constrânsă, așa că îți place să te îmbraci confortabil, în itemuri sportive, în care arăți ca o eroină.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Îți place să-ți petreci weekendurile la munte sau executând un workout intens, care îți energizează mintea și trupul.

STIL DE SEDUCȚIE: Dragostea pentru independență te face greu de prins, dar atunci când ai o conexiune adevărată cu cineva, te implici 100%. Îți place să ai o abordare directă, care favorizează conversațiile incitante.

LUNA ACEASTA: Ai putea fi deranjată de câțiva nori negri, care îți umbresc norocul, însă n-ar trebui să te lași descurajată. Smulge din rădăcină orice relație toxică din viața ta și pășește cu încredere spre viitor, chiar dacă planeta ta, Marte, intră în retrograd pe data de 17. Nu uita să te oprești din când în când, ca să privești lucrurile în perspectivă.

PE PARCURSUL ANULUI: Ca să te pregătești cum se cuvine pentru tranzițiile prin care va trece semnul tău, nu te lăsa descurajată de micile incidente. Ai îndoieli cu privire la un mare obiectiv de-al tău? E recomandat să fii discretă în privința planurilor tale deocamdată, dar iubește cu inima deschisă în septembrie. Vei dori pe cineva special lângă tine în noiembrie și ianuarie, când îți vei sărbători succesul.

AI NEVOIE: Să-ți urmezi inima, dar rămâi diplomată și consecventă.

Lily James, 5 aprilie 1989

TAUR

03.21–04.22

Caută provocări noi în jurul datei de 5. Explorează noi zone ale cartierului, mergi într-o miniexcursie cu prietenii sau inventează un scenariu sexy pentru tine și iubitul tău. La serviciu vei străluci după data de 22. **AI NEVOIE:** Să crezi în forțele proprii. **BĂRBATUL TAUR:** Dacă el are nevoie de spațiu, focusează-te pe lucrurile care îți plac. Zilele pe care le petreceți separat vor intensifica legătura voastră.

Emanuel Ungaro, La Diva, EDP 50 ml, 258 lei

GEMENI

05.22–06.20

E posibil să te simți copleșită, dar ești capabilă de mai mult decât crezi! Un eveniment important la serviciu, pe data de 17, îți va arăta cine e dispus să-ți sară-n ajutor. Rămâi activă până când Mercur intră în retrograd, pe data de 28, și apoi relaxează-te cu un tip hot. **AI NEVOIE DE:** O persoană înțelegătoare care să-ți fie alături. **BĂRBATUL GEMENI:** Are un program haotic acum. Nu ezita să accepți o ieșire cu prietenii lui – îl vei binedispune.

Geantă, DKNY, magazin Enzo Bertini, 999 lei

Jachetă, Prada, 2.680 lei, *TheDresser.ro*

Cele mai hot alegeri amoroase

Balanță

Farmecul lui înnăscut și originalul simț al umorului te fac să te simți confortabil oriunde și oricând.

Vărsător

Sunteți o pereche libertină. Amândoi aveți un mod original de a gândi, așa că pasiunea din dormitor nu se va ofili.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR.
Text: Aurora Tower. Traducere și adaptare: Teodora Tircă

Veşti cosmice pentru oricine

Energia planetelor te motivează să lupţi pentru atingerea ţelurilor tale chiar de la începutul lunii aprilie. Când Marte şi Mercur intră în retrograd pe 17 şi, respectiv, 28, s-ar putea să te simţi anxioasă. Foloseşte acest timp pentru a te calma şi a medita la următorii paşi pe care trebuie să-i faci.

RAC
06.21–07.22

Schimbarea pe care o aşteptai de multă vreme se va produce pe data de 6. Concentrează-te pe muncă până când Marte intră în retrograd, pe data de 17, şi vei avea mai mult timp de petrecut cu un nou prieten, după 22. **AI NEVOIE:** De multă concentrare când răspunzi la e-mailuri. **BĂRBATUL RAC:** Va primi veşti bune în curând. Asigură-te că eşti acolo ca să-i feliciţi şi te va răsplăti cu o noapte deosebit de fierbinte.

Bioten, demachiant cu uleiuri preţioase, 10,30 lei

LEU
07.23–08.22

Vrei cu tot dinadinsul să-ţi lărgeşti orizonturile, asa că acceptă orice invitaţie! Distrează-te cu gasca până pe 12, apoi concentrează-te pe carieră – data de 29 este rezervată victoriei.
AI NEVOIE DE: O rochie de petrecere care să te facă să arăţi la fel de bine precum te simţi. **BĂRBATUL LEU:** Amândoi aveţi un apetit crescut pentru aventură. Evadaţi din cotidian optând pentru o excursie pe munte.

Ruj Melkior Pink Attitude, 39,90 lei

FECIOARĂ
08.23–09.22

Extră şansa ca o idee de-a ta să prindă rădăcini serioase în jurul datei de 17. Pentru a o vedea realizându-se, trebuie să ai curajul de a păşi în lumina reflectoarelor, chiar dacă preferi anonimatul. Fii diplomată după 28.
AI NEVOIE: Să dai frâu liber laturii tale senzuale.
BĂRBATUL FECIOARĂ: E atât de aproape de succes, încât îl simte venind. După ce scapă de presiune, răsfaţă-l cu un masaj sexy.

Nioxin, spray fixare pentru păr, 79 lei

BALANŢA
09.23–10.22

În timpul Lunii Noi de pe 7, pregăteşte-te să te avânţi către noi aventuri. Fă pace cu trecutul, ca să poţi recunoaşte iubirea când Soarele se mută în Taur, pe data de 19, stârnind pasiuni memorabile.
AI NEVOIE: Să laşi deoparte dramele.
BĂRBATUL BALANŢĂ: E înfiat zilele astea şi ar putea întrece măsura. Lasă-l să-ţi explice ce se întâmplă cu el, dar aminteşte-i că trebuie să te respecte.

Colier, Meli Melo, 79,99 lei

Barbatul Berbec

MICHAEL FASSBENDER,
2 aprilie 1977

IUBEŞTE:
Femeile amuzante, care ştiu să flirteze şi să-i trezească uşor curiozitatea.

URĂŞTE:
Oamenii care îi vorbesc de sus.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI:
O partidă întensă, plină de pasiune, înainte de a ieşi în oraş.

CUM ÎL CUCEREŞTI:
Având conversaţii intense şi atingându-i subtil pentru a-i trezi imaginaţia.

SCORPION
10.23–11.21

Munca va fi o plăcere pe data de 12, o zi incredibil de productivă. Când se apropie Luna Plină în semnul tău, pe data de 22, ieşi la o sesiune de dans cu cineva special – te vei distra. **AI NEVOIE:** De mai multe contacte. Socializează mai mult. **BĂRBATUL SCORPION:** Încearcă să nu mai pierdeţi atât de multe nopţi în oraş. Fiţi creativi şi apucaţi-vă să pregătiţi o cină sănătoasă acasă – veţi avea mai multă energie pentru... desert.

Sneakers, Karino, 397 lei, *Epantofi.ro*

SĂGETĂTOR
11.22–12.21

Te bucuri de un ritm neaşteptat de alert, care te prinde plină de energie. Creativitatea te va vizita şi la serviciu, dar şi acasă, astfel că, până la sosirea Lunii Noi de pe data de 7, toată lumea va dori să fie în echipa ta. Marte intră în retrograd în semnul tău pe 17, aşa că încearcă să-ţi menţii concentrarea.
AI NEVOIE: De critici constructive.
BĂRBATUL SĂGETĂTOR: Se simte ca un rege acum. Poartă-te şi tu precum o regină.

Jessica, Flawless, tratament unghii, 46 lei

CAPRICORN
12.22–01.21

Acum e timpul să-ţi îndrepţi greşelile pe care le-ai făcut cu ceva timp în urmă. Scapă de oamenii toxici din viaţa ta pe data de 6. Vei fi extrem de ocupată pe data de 18, când Pluto intră în retrograd. Nu te îngrijora, un sfârşit simbolizează de asemenea un început. Dragostea îţi va aparea în cale după 22.
AI NEVOIE: Să-ţi asculţi instinctul.
BĂRBATUL CAPRICORN: Dacă îţi cere părerea, ascultă-l cu atenţie, pentru că are nevoie de încurajările tale sincere.

Clutch, Love Moschino, 515 lei, *Epantofi.ro*

VĂRSĂTOR
01.22–02.18

Eşti prea norocoasă ca să te stresezi! Când Soarele se întâlneşte cu magnificul Uranus pe data de 9, poţi privi o relaţie dintr-o nouă perspectivă. Îmbrăţişează noul în timpul Lunii Pline de pe 22. **AI NEVOIE:** Să-ţi faci conexiuni şi să le păstrezi aproape.
BĂRBATUL VĂRSĂTOR: Programul tău încărcat face dificilă o interacţiune constantă între voi. Alegeţi o seară în care amândoi să fiţi liberi şi relaxaţi, ca să vă iubiţi în voie.

Repěchage Hydra 4 - Red Out, ten hipersensibil, 177 lei

PEŞTI
02.19–03.20

Ai motive să zâmbeşti, toată lumea te invidiază. Le vei demonstra angajatorilor tăi că eşti o investiţie bună. Pregăteşte-te să ceri o mărire de salariu pe data de 12, ai toate şansele să o obţii, apoi relaxează-te până pe 28, când Mercur intră în retrograd.
AI NEVOIE DE: Încurajări de la propria persoană.
BĂRBATUL PEŞTI: Oportunităţile la care a visat îi apar în cale. În sfârşit. Încurajează-l să înteaască sus şi te va trata ca pe o regină în dormitor.

Fustă, Poema, 99 lei

1. Un necunoscut drăguț îți oferă o băutură din meniul de 400 de pagini al barului în care sunteți. Tu:

☐ **a.** Îți comanzi un Flirtini și te zgâiești la el până ce pleacă.

☐ **b.** Chardonn-yay, normal.

☐ **c.** Îți comanzi cea mai amară bere indiană – merită să ți se facă un pic rău.

2. Mergi cu el la nunta surorii sale vitrege. Cu ce te îmbraci?

☐ **a.** O rochie din bucăți de carne. Ce? La Gaga a funcționat. Încă mai vorbește lumea despre asta.

☐ **b.** Aceeași salopetă de la Zara (și același zâmbet acru) pe care le porți la toate nunțile din ultimii doi ani.

☐ **c.** O rochie foarte strâmtă, care-ți ridică sânii atât de mult, că pot fi cu ușurință identificați de NASA.

3. E prima oară când doarme la tine și tu abia te-ai întors de la serviciu. Cum te pregătești?

☐ **a.** Hm, ștergi două pahare de vin de blugi și tragi un pui de somn până vine el.

☐ **b.** Muți o lampă cu câte doi centimetri mai încolo pe o masă timp de o oră încheiată.

☐ **c.** Lipești cu scotch un poster cu *The Hateful Eight* și împrăștii mai multe prezervative pe pat – ideea ta de petale de trandafir.

4. E vineri seara și el vrea să petreacă. Tu ești frântă de oboseală. Ce faceți?

☐ **a.** Puneți un film și adormiți înainte să ruleze prima scenă.

☐ **b.** Te convinge să ieșiți să beți un pahar... și stați în oraș până pe la două.

☐ **c.** Dați pe gât mai multe pahare de votcă și Red Bull și până la urmă sunteți dați afară din club pentru că tu urli „Noi nu obosim niciodată!" în fața chelnerului.

5. Un tip drăguț te întreabă cine crezi că va fi în finală la Vocea României. Ce îi răspunzi?

☐ **a.** „Nu știu. Nu-mi pasă. Ce contează?"

☐ **b.** „Tipul ăla cu plete? Cel puțin așa zic colegele mele de birou."

☐ **c.** „Ador Vocea României!", urli tu cu o privire aproape nebunească, ce-l face să se întrebe dacă nu cumva ți s-a scurtcircuitat creierul.

ÎȚI PASĂ PREA MULT DE CE CRED BĂRBAȚII?

MAJORITATEA A:
BĂRBAȚII? MĂ DOARE UNDEVA.
Ah, un bărbat are o părere? Ce interesant, ce surprinzător! Glumesc, nu-ți pasă deloc. Nu ai schimba niciodată nimic la tine pentru un tip, nici mobilele din casă, nici cocktailul preferat, nici dulapul plin de haine androgine de firmă. Știi că persoana potrivită te va iubi în ciuda (sau poate tocmai datorită) faptului că te îmbraci ca un cosmonaut.

MAJORITATEA B:
NICI ALBĂ, NICI NEAGRĂ
Vrei să stai deasupra, dar te mulțumești cu poziția misionarului. Vrei să porți pantofii ăia neon la petrecerea firmei lui, dar până la urmă îi iei pe cei crem, de serviciu. În loc să înfrunți o potențială judecată din partea unui tip, faci alegerea cea mai sigură de fiecare dată când ai ocazia. Mai schimbă și tu un pic lucrurile. Ține minte: nu riști, nu câștigi (și nici nu ai orgasm).

MAJORITATEA C:
LITERĂ DE LEGE
Oricare ar fi femeia visurilor sale – regina balului bobocilor, eroina filmelor lui Tim Burton sau o tipă băiețoasă – tu ești hotărâtă să te încadrezi în tiparul respectiv, chiar dacă asta înseamnă să uiți cine ești tu cu adevărat. E o singură problemă cu chestia asta: ești nemaipomenită. Și dacă tipul chiar vrea o femeie de plastic, poate să și-o cumpere de pe internet.

FOTO: ©WALT DISNEY CO./COURTESY EVERETT COLLECTION.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță.

modă

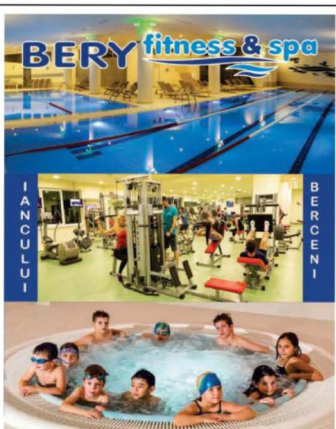
ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BCBG MAX AZRIA** – Băneasa Shopping City; BSB –Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; B&B – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; FOLLI FOLLIE – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; Afi Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – București Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), Tel: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București – Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1. **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.



CE ÎNVEȚI CĂLĂTORIND singură

Îndrăznește să vezi lumea de una singură! Este cel mai incitant și minunat mod de a descoperi cine ești și ce ești capabilă să realizezi – îți arată colaboratoarea noastră, Larissa Joson.

ÎN PRIMUL AN DE FACULTATE ERAM TERIBIL DE NESIGURĂ. Mă gândeam obsesiv la defectele mele și îmi spuneam că nu voi putea fi niciodată suficient de deșteaptă, talentată, slabă, frumoasă etc.

Dar când am avut ocazia să călătoresc pentru prima dată singură, în 2010, spre Bangkok, să petrec șase luni în Paris cu ajutorul unei burse de student și, mai târziu, să vânez un job de vis în New York timp de trei luni, am realizat cât de imensă era lumea și cât de mică eram eu, prin comparație. Acest lucru mi-a deschis ochii: am învățat că lipsa mea de încredere nu era o tragedie pe care n-o puteam controla – de fapt, prin atitudinea mea nu făceam decât să hrănesc un egoism distructiv, comportându-mă de parcă nu exista nimic mai important decât nesiguranțele mele. Când mi-am dat seama cât timp irosisem din pricina limitelor pe care mi le impusesem, mi-a fost mai ușor să mă detașez de îndoielile care mă torturau.

Poate și tu ești așa cum eram eu în trecut: ți-e greu să identifici lucruri care-ți plac la tine, dar știi pe de rost ce anume ai vrea să schimbi. Cel mai bun leac pentru tine? Călătorește singură, petrece timp de una singură, și vei afla că sunt multe lucruri demne de iubit la tine. Ai putea avea surpriza să descoperi că ești descurcăreață, pentru că ai găsit cele mai bune bilete pentru următoarea ta destinație, deși nici măcar nu vorbeai limba locală. Ai putea descoperi cât de curajoasă ești, având în vedere felul cum ți-ai luat apărarea atunci când un bărbat ți-a vorbit urât pe drumul către hotel. Ai scoate la lumină o abilitate latentă, încă nedescoperită, de a întreține conversații memorabile cu străini în parc.

Călătorește singură, pentru că este cel mai incitant mod de a descoperi de ce ești capabilă. De fiecare dată când vei întâlni o provocare la serviciu sau la școală, îți vei aminti de acel moment în care ai dovedit că poți face față unei situații imposibile. Îți vei spune: „La naiba, dacă am făcut față atunci, voi face față și acum!"

Atunci când călătorești cu oameni dragi, nu-ți este greu să părăsești orașul în care ai crescut – te simți în siguranță. Dar singurătatea anulează acel confort, înlocuindu-l cu o independență terifiantă și, uneori, cu un sentiment de înstrăinare. Însă astfel îți testezi abilitatea de a avea grijă de tine. Descoperi care e rolul tău în lume. Acum câțiva ani, Manila (n.r. – oraș din Filipine) mi se părea un punct mort, un loc ce nu avea să-mi ofere oportunitățile pe care le-aș descoperi, de exemplu, în Paris sau Manhattan. Dar după ce am locuit în aceste orașe, mi-am dat seama că cel mai important e să te simți acasă oriunde ai fi. Paradoxal, trebuie să fii mereu pe drum ca să descoperi cărui loc îi aparții cu adevărat.

Călătorește singură ca să descoperi ce părți din tine rămân la fel chiar și după ce împrejurimile se schimbă. Singurul minus al călătoritului de una singură? Creează dependență. Vei fi nevoită să o faci din nou… și din nou.

FOTO: CHRIS CLINTON. Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

ENRIQUE IGLESIAS
AND
SEX LOVE
KISS FM
ascultă doar HITURI
12
MAI
ROMEXPO ARENA
ART BG
PRODUCTION COMPANY
ORA 20:00
Bilete disponibile în rețeaua Eventim - la magazinele partenere:
Orange, Vodafone, Germanos, Librăriile Cărturești și Humanitas,
magazinele Carrefour și benzinăriile OMV
WWW.EVENTIM.RO

Oricine poate spăla și doza detergentul. Numai unul o face perfect.

Mașina Miele W1 cu TwinDos, sistem unic de dozare a detergentului în două faze.

Miele Center, Piața Presei Libere, nr. 3-5, București, Tel: +4021 352 0777 / 78 / 79, www.miele.ro

Miele
IMMER BESSER